

چائینیز ریسپیر

اردو کتاب

ٹماٹو ساس (ا)

سامانے:

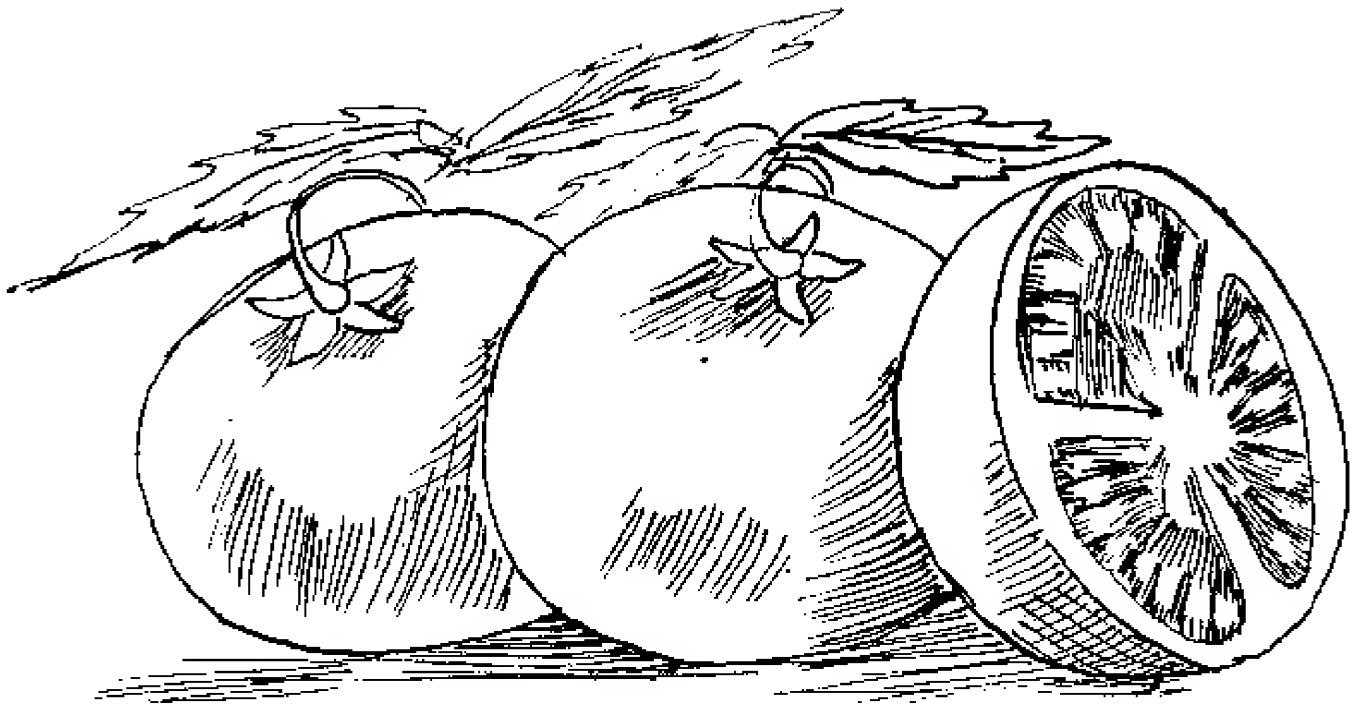
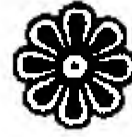
ٹماٹو	_____	ایک کلو گرام
ریخوب پکے ہوئے		
پیاز	_____	ایک عدد
چینی	_____	$\frac{1}{4}$ پیالی
بہرکہ	_____	$\frac{1}{4}$ بوتل
نمک	_____	$\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
دارچینی	_____	2 ٹکڑے
کالی مرچ	_____	4 عدد
ادرک	_____	ایک ٹکڑا
لونگ	_____	2 عدد

ترکیب

ٹماٹو کاٹ لیں۔ پیاز بھی کاٹ لیں۔ بہرکے میں ادرک، دارچینی، لونگ،

کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تین منٹ بعد چوٹھا بند کر دیں اور ایک گھنٹہ بعد چھلنی میں چھان لیں۔

اب پیاز اور ٹماٹر ایک پیالی پانی میں اُبالیں۔ ٹماٹر کا پھلکا پھٹنے لگے تو اُتار لیں اور چھلنی میں رس نکال لیں۔ پھر سرکہ ڈال کر پکائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔ چھان کر بوتل میں محفوظ رکھیں۔



مٹاؤ ساس 2

سامانے

سرخ ٹماٹر ————— 3 کلو

چینی ————— 250 گرام

اورک ————— 50 گرام (باریک لیا ہوا)

نمک ————— ایک چمچہ

لسن ————— 50 گرام (پسٹا ہوا)

سرخ مرچ ————— ایک چمچہ

گرم مسالہ ثابت ————— 10 گرام

پانی ————— 2 کلو

ترکیب :

ٹماٹروں کو پانی میں ڈال کر اُبال لیں تاکہ گل کر بالکل لیسیدار ہو جائیں۔ اس کے بعد ان کو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں چینی اور باقی مسالے ڈال کر آدھ گھنٹے تک پکائیں۔ یہاں تک کہ آمیزہ خوب گاڑھا ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر ٹرسل لے رو مال اور پانی میں چھان کر بوتل میں بھر لیں اور کارک مضبوطی سے بند کر دیں۔ کھانے کے ساتھ حسب ضرورت استعمال کریں۔



مایونیز ساس

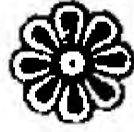
سامانے:

زیتون کا تیل	—————	$\frac{1}{2}$ پیالی
نمک	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
چینی	—————	" " $\frac{1}{4}$
رائی	—————	" " $\frac{1}{2}$ (پسی ہوئی)
سرکہ	—————	" " ایک
انڈا	—————	ایک عدد
لیموں کا رس	—————	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ	—————	" " $\frac{1}{2}$
گرم پانی	—————	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

نمک، چینی، کالی مرچ اور رائی پیالے میں ڈالیں۔ انڈا توڑ کر پھیٹ لیں۔ دھا انڈا مناسکے۔ پیالے میں ڈالیں۔ فوراً ذرا سا زیتون کا تیل ڈال کر پھینٹتے جائیں۔ پھر لیموں کا رس، سرکہ اور پانی ڈالیں اور خوب پھینٹیں۔ بکسر میں ڈال کر پھینٹیں، تو

خوب گاڑھا اور اچھا بنے گا۔ ٹھنڈا ہونے پر حسب ضرورت استعمال کریں اور
باقی بوتل میں محفوظ کر لیں۔



چلی ساس (مرچوں کی چٹنی)

سامانے:

سیرکہ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
ثابت سُرخ مرچ ————— 6 عدد
نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
ادرک ————— ایک ٹکڑا (باریک باریک
کاٹ لیں)

ہری مرچ ————— ایک عدد

ترکیب:

مرچیں خوب باریک پس لیں حتیٰ کہ لیس پیدا ہو جائے پھر ہری مرچ ملا کر
پیسیں۔ اب اسے نمک اور ادرک کے ساتھ سرکہ میں ملا دیں چلی ساس تیار ہے۔

گن پاؤڈر ساس

سامانے:

سویا ساس ————— $\frac{1}{2}$ پائٹ
 نیمہنی ————— 6 کھانے کے چمچے
 چینی ————— ایک کھانے کا چمچہ
 پیاز ————— $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچہ (باریک کیا ہوا)
 چکن سٹاک کیوب ————— $\frac{1}{2}$
 ادراک ————— تین کترنیں
 لیموں کا چھلکا ————— چار کترنیں

ترکیب:

مندرجہ بالا تمام اشیا ر کو پندرہ منٹ تک آگ پر اُبالیں۔ تھوڑے
 تھوڑے وقفے سے ہلاتے جائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اتار لیں اور بوتل میں
 ڈال کر فریج میں محفوظ رکھیں۔ یہ ساس گوشت والے تمام چینی سالنوں میں
 مرغ۔ ٹچیلی اور سبز یوں میں بھی استعمال ہوتی ہے۔



سفید ساس

سامانے: کارن فلور ————— کھانے کے چمچے
 ————— یخنئی " " " "
 دودھ ————— کپ
 مکھن ————— کھانے کے چمچے
 انڈے ————— عدد (سفیدی نکال لیں)
 یار یک قیمہ ————— کھانے کے چمچے یا
 حسب پسند
 کریم ————— کھانے کے چمچے
 کالی مرچ پسی ہوئی ————— حسب ذائقہ
 نمک ————— کھانے کا چمچہ

ترکیب: مکھن کو آگ پر بکھلا بیٹیں اور اس میں کارن فلور ملائیں
 پھر اس میں آہستہ آہستہ یخنئی اور دودھ ملائیں اور ہلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ مکھیاں

ہو جائیں۔ یک جان ہو جانے پر قیمہ (حب پسند) اور انڈوں کی پھینٹی ہوئی سفیدی، نمک اور کالی مرچیں ملاویں اور برابر ہلاتے جائیں۔ آخر میں کریم ریا اس کی بجائے ڈبے کا گاڑھا دودھ شامل کر دیں۔ خوب یک جان اور نرم ہو جانے پر اتار لیں۔

یہ ساس سبز یوں، گوشت اور دیگر غذاؤں کے ساتھ استعمال ہوتی ہے۔ تازہ ہو تو زیادہ لطف دیتی ہے۔ ویسے اسے دو ایک روز تک فریج میں رکھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



کھٹ مٹھی چٹنی

سامانے: سویا ساس — ایک کھانے کا چمچ
 چٹنی — " " "
 کارن فلور — $\frac{1}{2}$ " (دو کھانے کے چمچے پانی میں حل شدہ)
 سرکہ — ایک کھانے کا چمچ
 کالی مرچ — $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ (پسی ہوئی)

اچار ————— ایک کھانے کا چمچہ
 ٹماٹر پوری ————— ” ” ”
 لیموں یا انناس { ————— ” ” ”
 کاجو کس {
 کوکنگ آئل ————— دو ” ”
 سرخ مرچ ————— ایک ” ” ” یا
 حسبِ پسند

ترکیب:

سو یا ساس، چٹنی، کارن فلور، سرکہ، کالی مرچ، ٹماٹر پوری، لیموں یا انناس کا جوس کو ایک پیالے میں اچھی طرح ملا لیں۔ فرائی پان میں تیل گرم کریں۔ مرچوں اور اچار کو باریک کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو باریک شدہ مرچیں اور اچار اس میں شامل کر دیں اور سب کو آہستہ آہستہ ایک منٹ تک ہلائیں۔ اس کے بعد پیالے میں حل شدہ تمام اشیار کا آمیزہ فرائی پان میں ڈال دیں اور اس وقت تک ہلاتے رہیں جب تک چٹنی گاڑھی نہ ہو جائے۔ گاڑھی ہو جانے پر اتار لیں۔ چٹنی استعمال کے لیے تیار ہے۔

یہ چٹنی تازہ ہو تو زیادہ مزا دیتی ہے۔ گوشت، مچھلی اور سبزیوں کے ساتھ بالعموم استعمال کی جاتی ہے۔ حسبِ پسند اس میں چلی ساس یعنی لال مرچوں کی چٹنی کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔



گوشت کا سوپ

سامانے:

- گائے کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو (بڑی سمیت)
- پیاز ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (پسی ہوئی)
- لہسن ————— $\frac{1}{4}$ (رپاٹوا)
- گاجر، آلو، مٹر ————— ایک (اگلے ہوئے)
- نمک ————— ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ ” ”
- ادرک ————— ایک ” ”
- (پسی ہوئی)
- ٹماٹروں کا رس ————— 4 ٹماٹر (بڑے)
- کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ
- پانی ————— $2\frac{1}{2}$ کلو گرام

ترکیب:

پانی میں گوشت کے ٹکڑے ڈال دیں۔ لہسن، پیاز اور ادراک، نمک ملا کر پکائیں۔

آدھا پانی رہ جائے تو سبزی، کالی مرچ اور ٹماٹر کا رس شامل کر دیں۔
۲۰ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد کارن فلور پانی میں گھول کر ڈال دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔



بیف کارن سوپ

سامان:

- گھسے کی ہڈیاں ————— ایک کلو
 قیمہ ————— 250 گرام
 مکئی کے دانے ————— ایک پیالی
 اجینو موٹو ————— 4 چھوٹے چمچے
 انڈے ————— 4 عدد
 کارن فلور ————— ایک پیالی
 پیاز ————— ایک عدد
 آلو ————— 4 عدد، درمیانہ سائز
 گاجر ————— 4 عدد
 پھول گو بھی ————— ایک عدد
 نمک ————— حسب ضرورت
 سیاہ مرچ ————— حسب ضرورت

ترکیب:

ایک برتن میں گائے کی ہڈیوں کو ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، سیاہ مرچ، پیاز، آلو اور گاہروں کے ٹکڑے اور تقریباً چار کلو پانی ڈال کر چولھے پر جڑھا دیں۔ یخننی نکالنے کے لیے تین چار گھنٹے پکائیں۔ پھر چھان کر یخننی الگ کر لیں۔ مکئی کے دانوں کو رات ہی ایک برتن میں پانی ڈال کر جگودیں اور صبح سب سے پہلے ان دانوں کو ابال کر گلانے کے بعد موٹا موٹا پیس کر الگ رکھ لیں۔

یخننی چھان کر الگ کر لینے کے بعد اس میں قہیمہ اور گلا کر پیسے ہوئے مکئی کے دانے شامل کر دیں اور کچھ گاہر کے ٹکڑے اور پھول گو بھی کے لمبے اور چھوٹے ٹکڑے بھی کاٹ کر ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک وہ آدھے کچے اور آدھے پکے نہ ہو جائیں۔ اب اس میں نمک اور اجینو موٹو بھی شامل کر دیں۔

جب قہیمہ پک کر تیار ہو جائے تو کارن فلور کو پانی میں گھول کر اس میں ڈال دیں۔ ایک دو ابال آجائیں تو اس میں پھینٹے ہوئے انڈے تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور جلد جلد چمچے ہلاتے رہیں۔ سوپ میں انڈوں کے کچھے بن جائیں گے۔ گاڑھا ہو جانے پر اُتار لیں اور گرم گرم نوش فرمائیں۔ حسبِ پسند اسے کسی ساس کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



چکن کارن سوپ (1)

سامانے:

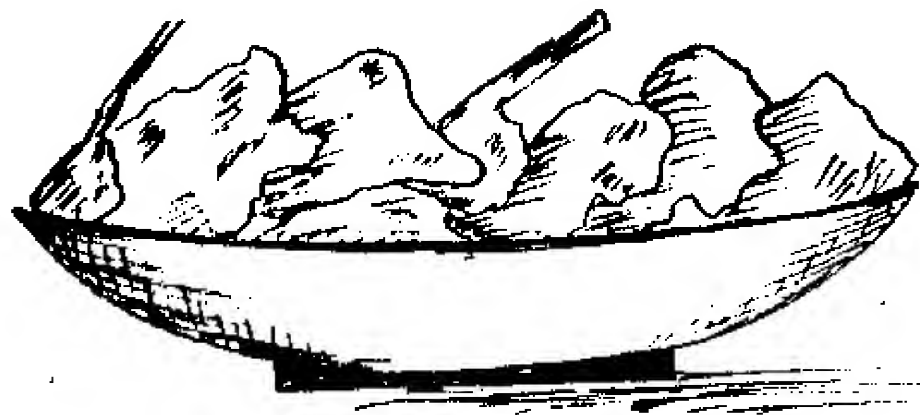
مرغ کا گوشت — 750 گرام
 انڈے — 4 عدد
 مکئی کے دانے — ایک پیالی
 کارن فلور — $\frac{1}{2}$ "
 اجینو موٹو — دو چھوٹے چمچے
 نمک — حسب ضرورت

تدریب:

مرغ کے گوشت کی ہڈیوں اور ٹکڑوں میں نمک اور پانی ڈال کر
 چوڑھے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ پر یخنی نکالنے اور گوشت گلانے کے لیے
 دو گھنٹے تک پکائیں۔ پانی کم محسوس ہو تو اور ڈال دیں۔
 مکئی کے دانوں کو رات ہی کو ایک برتن میں ڈال کر پانی میں بھگو کر

رکھ دیں۔ صبح ان دانوں کو اُبال کر کھالیں اور موٹا موٹا پیس کر الگ رکھ دیں۔ جب گوشت گل جائے اور یخنی نکل آئے تو یخنی چھان کر الگ کر لیں اور اس میں پسے ہوئے مکئی کے دانے ملا لیں اور ساتھ ہی یخنی میں سے نکلے ہوئے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور کچھ دیر تک چوڑھے پر پکنے دیں۔ اس کے بعد اس میں نمک اور اجینو موٹو ملا دیں۔

کارن فلور کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر پکتے ہوئے سوپ میں ڈال دیں اور چمچے سے مسلسل ہلاتے رہیں تاکہ سوپ میں گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ ایک دو اُبال آجائیں تو اس میں ہلکے پھینٹے ہوئے انڈے تھوڑے تھوڑے کر کے ڈالیں اور جلد جلد چمچے سے ہلاتے رہیں ورنہ سوپ میں انڈوں کے لچھے بن جائیں گے۔ گاڑھا ہو جانے پر اتار لیں اور گرم گرم نوش فرمائیں۔



چکن کارن سوپ (2)

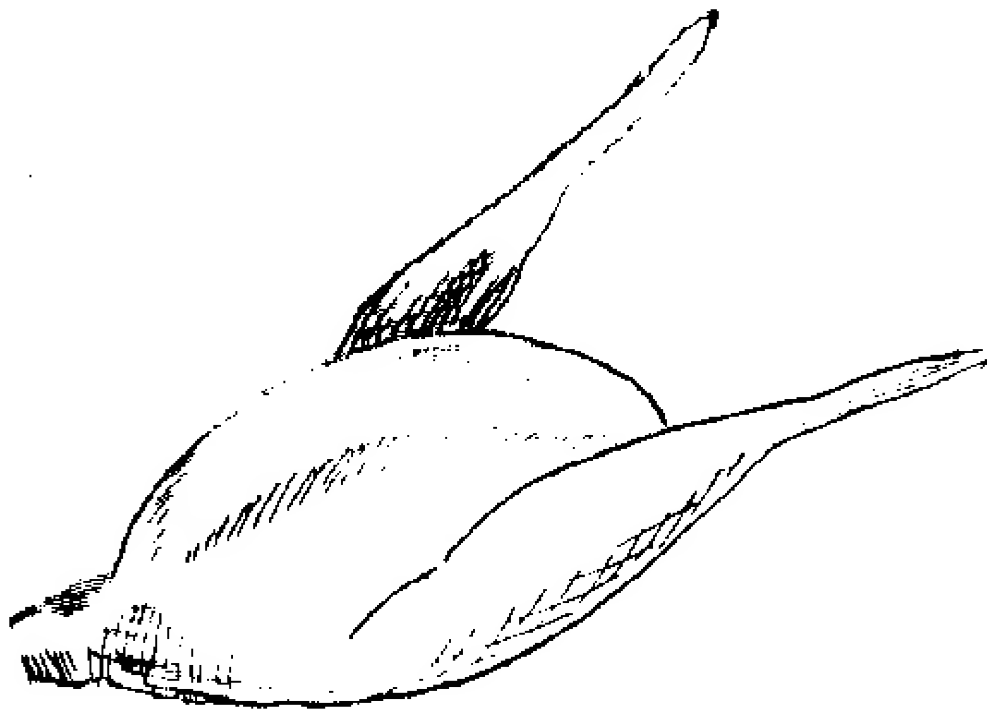
سامانے:

- مرغ کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 مکئی کے دانے ————— ایک پیالی ردیے کی طرح
 کوٹ لیں
 پیاز ————— 2 عدد رکٹ لیں
 اہسن ————— 4 جوئے رکٹ لیں
 ادراک ————— ایک ٹکڑا رکٹ لیں
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ چمچ
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچ
 رائی ————— 12 دانے
 مرغ مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
 برسرکہ ————— ایک کھانے کا چمچ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ (پسی ہوئی)

انڈے ————— 2 عدد
کارن فلور ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

تقریباً 8 پیالی پانی میں پیاز، نمک، لہسن اورادرک ڈال کر مرغ کو ابالیں۔ جب 4 پیالی بخنی رہ جائے تو بوٹیاں نکال کر ریشہ ریشہ کر لیں۔ اب تیل میں مکئی کا دلیہ بھون لیں اور اس میں بخنی، مرغ کا گوشت، نمک، چینی، رائی اور کالی مرچ ڈال کر خوب پکائیں۔
کارن فلور بھی توڑے پر ہلکا سا بھون کر شامل کر دیں۔ دو انڈے پھینٹ کر اتارنے سے پہلے ملا دیں۔ چوٹھا بند کر دیں۔ ہر کے میں سرخ مرچ دسی ہوئی، رائی کے دانے اور دو چمچ مکئی ڈال دیں اور سوپ کو اس چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



چکن کریم سوپ

سامانے:

کھن 100 گرام

پیاز ایک عدد

مرغ کا گوشت ایک پیالی رچھوٹے چھوٹے
ٹکڑے کر کے سخت

اُبال لیں

مرغ کی نختی 6 پیالی

دودھ یا کریم ایک پیالی

کارن فلور $\frac{1}{3}$

نمک $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

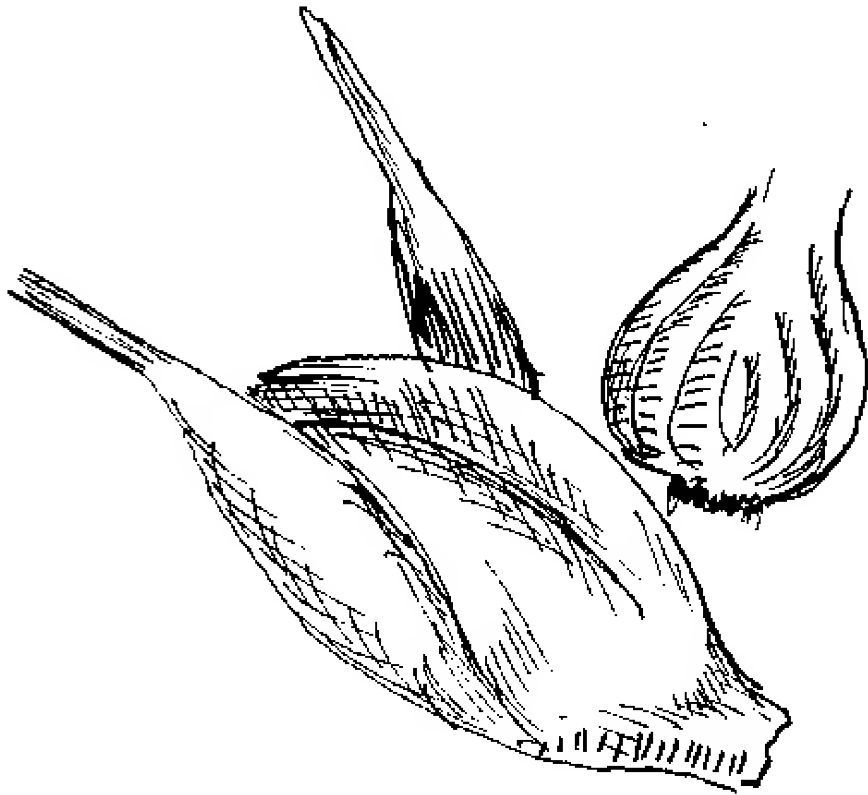
رائی $\frac{1}{2}$

ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ سرخ ہونے پر پیاز نکال کر پھینک دیں۔ اب کارن فلور ڈالیں۔ اس میں نمک اور زائی ملا دیں۔ پھر بھون کر مرغی کا گوشت ڈال دیں۔

اب مرغی کی نخنی آہستہ آہستہ ملا دیں۔ تاکہ گٹھلی نہ بنے۔ خوب پکائیں یہ سوپ گرم گرم اچھا لگتا ہے۔ کھانے کے وقت اسے پیالوں میں ڈال کر پیش کریں۔

اس کے ساتھ لال مرچ، زیرہ اور سرکہ کی چٹنی بھی پیش کی جاسکتی ہے۔



ٹماٹر، مرغ اور انڈوں کا سوپ

سامانے:

مرغ کا گوشت ————— ایک پیالی رباریک ریشے
(کر لیں)

ٹماٹر کا رس ————— 2 پیالی (چھان لیں)
مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— ایک چلے کا چمچ

ہری پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)

لہسن ————— 4 جوئے (کاٹ لیں)

چینی ————— ایک چلے کا چمچ

نمک ————— $\frac{1}{2}$ " "

کالی مرچ ————— $\frac{1}{4}$ " (پسی ہوئی)

انڈے ————— 3 سخت (آبلے ہوئے)

پانی ————— 3 پیالی

ترکیب:

پانی میں گوشت ڈال کر اُبلنے کے لیے رکھ دیں۔ پیاز، لہسن، نمک اور چینی ملا دیں۔ پانی آدھا رہ جائے تو ٹماٹر کا دس اور کالی مرچ شامل کر کے پکائیں۔ اب مکھن میں کارن فلور بھون کر شامل کر دیں۔ انڈوں کے قتلے کاٹ کر پیالے میں رکھیں۔ اوپر سے سوپ ڈال دیں۔ توش کے ساتھ پیش کریں۔



مرغ اور نوڈل سوپ

سامانے: مرغ کا گوشت ————— 2 پیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)
 لہسن ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی لیں)
 ہری پیاز ————— ایک " " "
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ " " "
 نوڈلز ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (بغیر ابے)
 سویا ساس ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 چلی ساس ————— $\frac{1}{2}$ " " "
 چینی ————— ایک " " "

تدکیب: گوشت میں 8 پیالی پانی ڈال کر ابٹنے کیلئے رکھ دیں۔ اس میں لہسن، پیاز، ادراک ملا دیں۔ پھر پیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلر گل جائیں تو اتار لیں اور چلی ساس اور سویا ساس ملا دیں۔ حسبِ خواہش نمک چھڑک دیں۔

بوتکو بوتکو سوپ

سامانے: مٹر کے دانے ————— 2 پیالی (اُبلے ہوئے)

لکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

کالی مرچ ————— $\frac{1}{4}$ " "

کارن فلور ————— ایک " "

اجوائن ————— 3 دانے

اجینڈ موٹو ————— ایک چٹکی

دودھ ————— ایک پیالی

کہیم ————— $\frac{1}{2}$ "

مرغ کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ " (باریک ریشے

کر لیں)

پانی ————— 2 پیالی

ترکیب:

مکھن گرم کریں۔ اُس میں کارن فلوور بھون کر مٹر ڈالیں۔ نمک کالی مرچ، اجوائن اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ پھر پانی میں ڈال کر پختے کے لیے رکھ دیں۔

اب مرغ کا گوشت ملائیں اور پکنے دیں۔ تھوڑی دیر بعد دودھ ڈال دیں۔ کریم خوب پھینٹیں اور دُش میں سوپ نکال کر کریم اوپر سے ڈال دیں۔



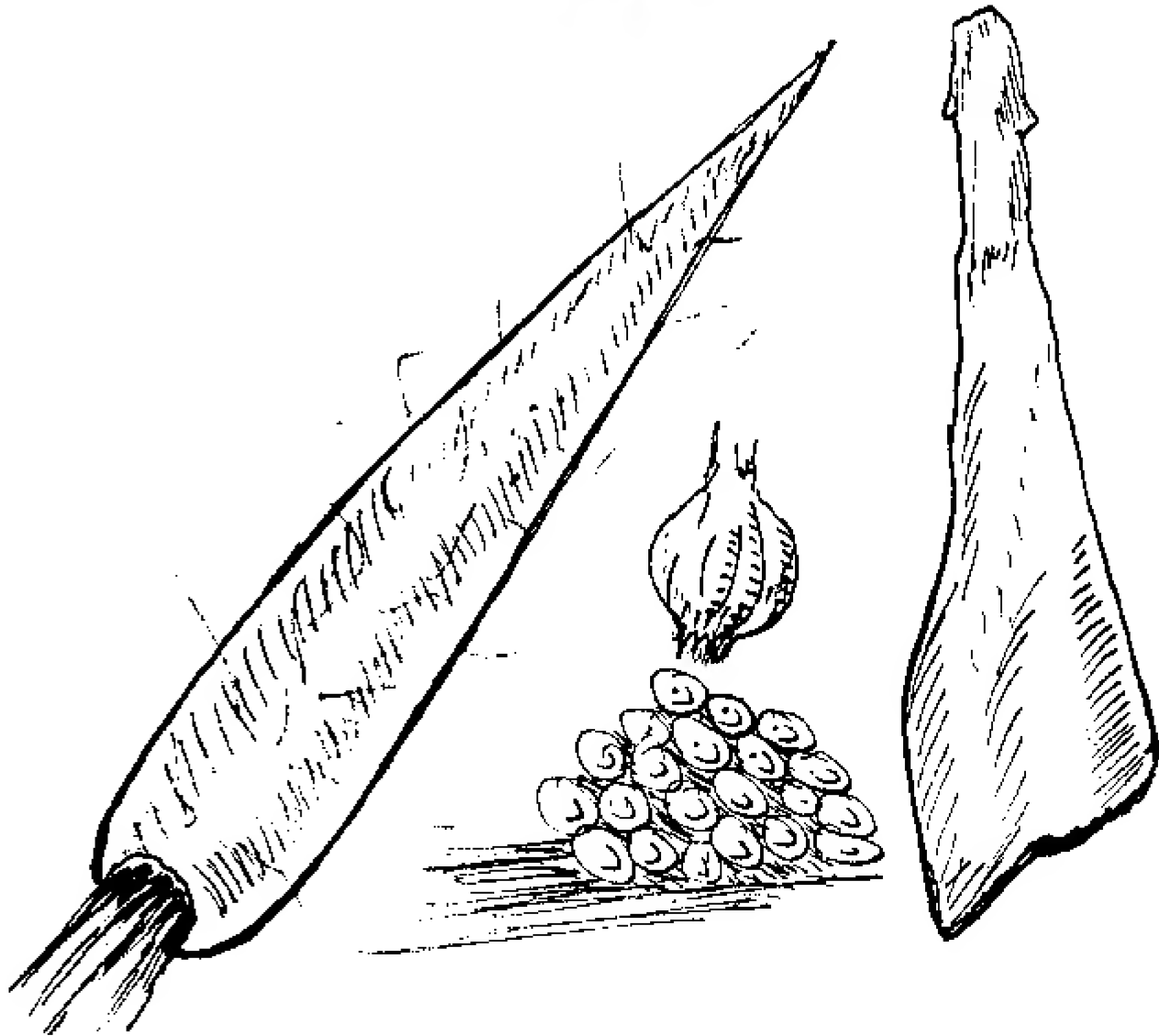
گوشت اور سبزی کا سوپ

سامانے:

- بکری کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)
- گاجر ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
- شلجم ————— 1 " " "
- پیاز (درمیانی) ————— 2 " " "
- مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
- لہسن ————— 4 جوئے (کاٹ لیں)
- ادرک ————— 1 ٹکڑا " "
- نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
- دار چینی ————— 1 ٹکڑا (ثابت)
- کارن فلور ————— ایک چائے کا چمچ
- مکھن ————— " " "

ترکیب:

گوشت، سبزی، لہسن، ادراک، پیاز، نمک، کالی مرچ اور دار چینی
 ملا لیں اور ان چیزوں سے دو گنا پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں جب ایک
 حصہ پانی رہ جائے تو اُتار کر چھلنی میں چھان لیں۔
 اب مکھن گرم کر دیں اور اس میں کارن فلور بھون کر سوپ میں شامل
 کر دیں۔ 5 منٹ پکا کر اُتار لیں۔ سوپ تیار ہے۔



گین سنگ سوپ

سامانے:

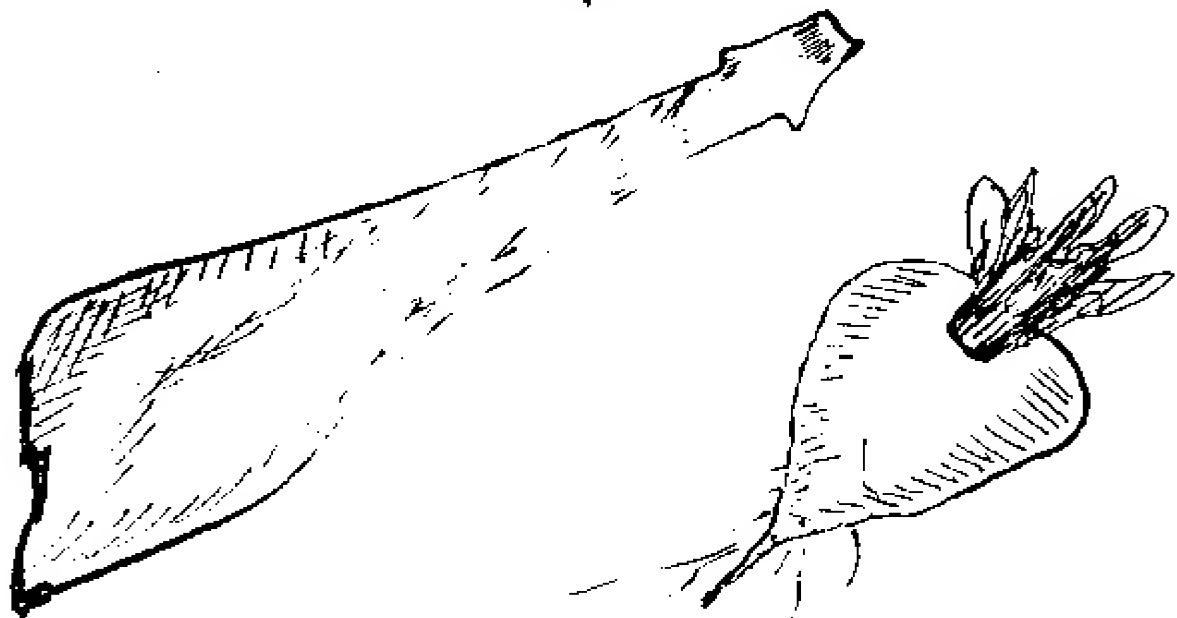
- گائے کی ران ————— 750 گرام
 کا گوشت
 اورک ————— 4 یا 5 ٹکڑے
 کالی مرچ { ————— ذائقہ کے مطابق
 رسی ہوئی }
 گین سنگ سٹاک ————— ایک پائٹ
 پیاز (پسٹوا) ————— 3 چائے کا چمچ
 شاجم ————— 250 گرام
 نمک ————— ایک چائے کا چمچ
 سویا ساس ————— 2 کھانے کے چمچ
 تازہ کیکڑے ————— 6 یا 8 عدد

ترکیب:

گائے کے گوشت کو ڈیڑھ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور شلجم بھی اسی سائز کے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں۔

گائے کا گوشت پانی میں اُبالیں۔ 10 منٹ اُبالیں اور نکال لیں۔ ادرک کے ماچس کی تیلی کے برابر ٹکڑے کر لیں۔ گائے کا گوشت اور شلجم کڑا ہی میں ڈال دیں۔ ادرک، نمک، کالی مرچیں اور گین سنگ شاک شامل کر دیں۔

جب یہ اجزاء ککڑے کے اُپر تک کھولنے لگیں تو پہلے سے گرم 150 ڈگری فارن ہیٹ کے تنور پر رکھ دیں۔ 30 منٹ پکنے دیں۔ پھر سویا ساس ملا دیں۔ اب اس ٹمپریچر پر ایک گھنٹہ پکنے دیں۔ پہلے کیکڑے اور ان کے بعد ہری پاز اور دیگر اجزاء ڈال دیں اور ٹمپریچر 180 ڈگری فارن ہیٹ تک بڑھا دیں اور مزید دس منٹ تک پکائیں۔



کریم سوپ

سامانے: مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے
 گوشت کی نخنی ————— 2 پیالی
 دودھ یا کریم ————— $1\frac{1}{2}$ مکھن بھی استعمال
 کر سکتے ہیں
 کارن فلور ————— 1 چائے کا چمچ
 مختلف سبزیاں ————— ایک پیالی (کٹی ہوئی)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چمچ
 کالی مرچ ————— دو چمکی (پسی ہوئی)

ترکیب: مکھن گرم کر کے سبزیاں تل لیں۔ پھر نخنی، نمک، کالی
 مرچ ڈال دیں۔ کارن فلور دودھ میں گھول لیں۔ ایک پیالی نخنی رہ جائے، تو
 کارن فلور بلا دودھ ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں، گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔



پنیر کریم سوپ

سامانے :

آلو بڑا ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)

پیاز بڑی ————— ایک عدد (پس لیں)

گاجر ————— $\frac{1}{4}$ پیالی (باریک کٹی ہوئی)

پانی ————— 4 "

گوشت ————— ایک " (اُبال کر ٹکڑے

کر لیں)

پنیر ————— ایک پیالی (باریک کاٹ لیں)

کریم ————— $\frac{1}{2}$ "

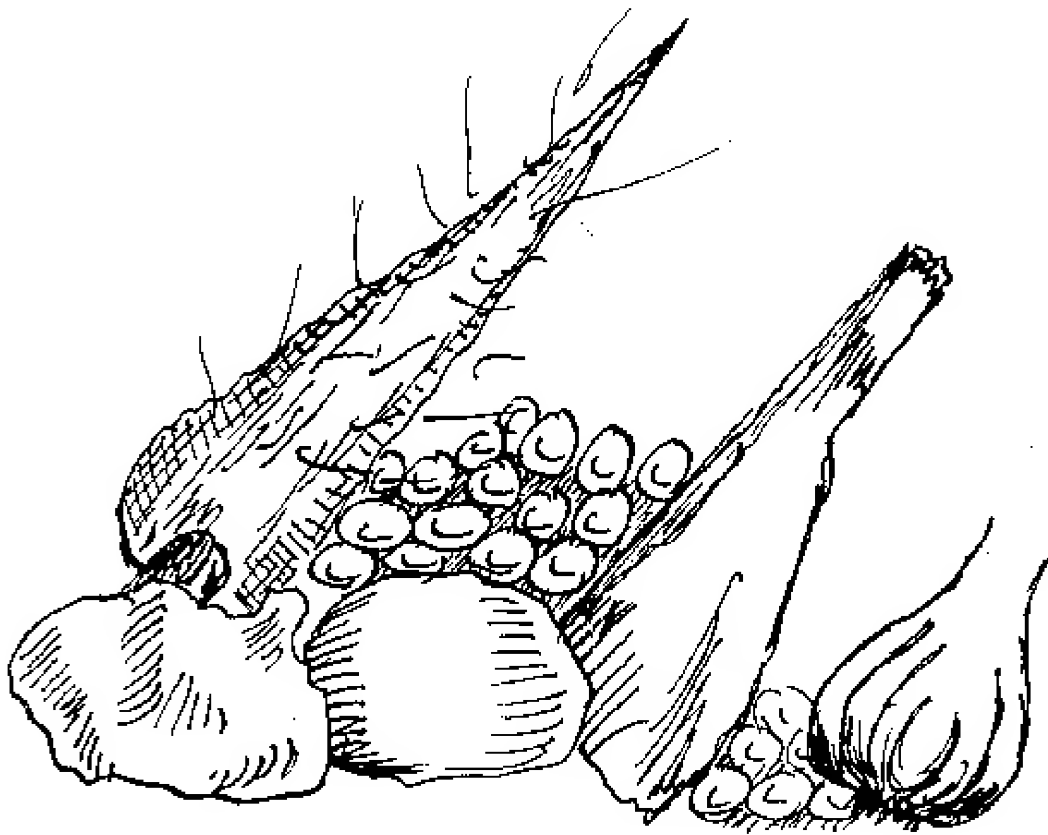
نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ "

مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{4}$ پیالی

ترکیب:

سبز یوں میں تھوڑا سا پانی اور پیاز ڈال کر ٹکی آنچ پر کپنے دیں اس میں گوشت کے باریک ٹکڑے شامل کر کے 20 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ اور پیپر کے ٹکڑے بھی بلا دیں۔
آخر میں کریم ڈال کر اتار لیں اور سرخ مرچ اور پیاز سر کے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



مٹر، انڈے اور مرغ کا سوپ

سامانے:

مرغ کا گوشت ————— 2 پیالی (باریک ٹکڑے
کر لیں)

مٹر کے دانے ————— 1 پیالی (اُبلے ہوئے)

بہر کہ ————— ایک چائے کا چمچ

ادرک ————— $\frac{1}{2}$ " (پیس لیں)

پیاز ————— $\frac{1}{2}$ " " "

لسن ————— $\frac{1}{4}$ " " "

انڈے ————— 2 عدد (پھینٹ لیں)

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)

نمک ————— $\frac{1}{2}$ " " "

پانی ————— 6 پیالی

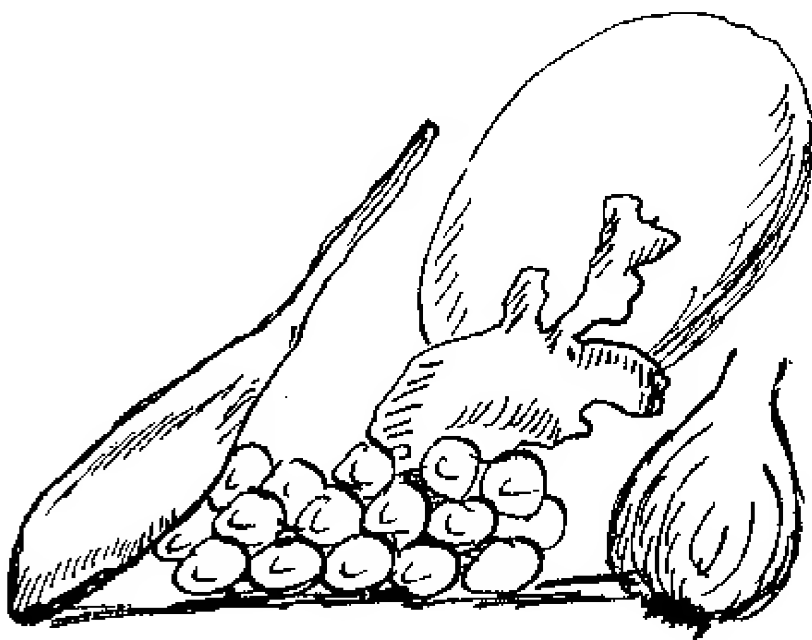
کارن فلور ————— 1 چائے کا چمچ

مکھن ————— ایک چائے کا چمچہ

تدکیسے:

گوشت، سبزی، لہسن، کارن فلور مکھن میں بھون لیں۔ گوشت میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پکنے دیں۔ اس میں ادک، لہسن، پیاز، نمک، اور کالی مرچ ڈال دیں۔

جب 4 پیالی پانی رہ جائے تو مٹر کے دانے، کارن فلور اور سرکہ بھی شامل کر دیں۔ اس کے بعد اُتار لیں۔ پھر انڈے مچھنیٹیں اور سوپ میں ڈال کر دو منٹ کے لیے چوڑھے پر رکھیں۔



سبزیوں کا سوپ (1)

سامانے:

پالک ————— 250 گرام

بند گو بھی ————— 250

ہری پیاز ————— 2 عدد

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ

سلاد ————— ایک گٹھی

ہرا دھنیا ————— $\frac{1}{2}$ "

کونگ آئل ————— ایک کھانے کا چمچ

پانی ————— $\frac{1}{2}$ پائنٹ

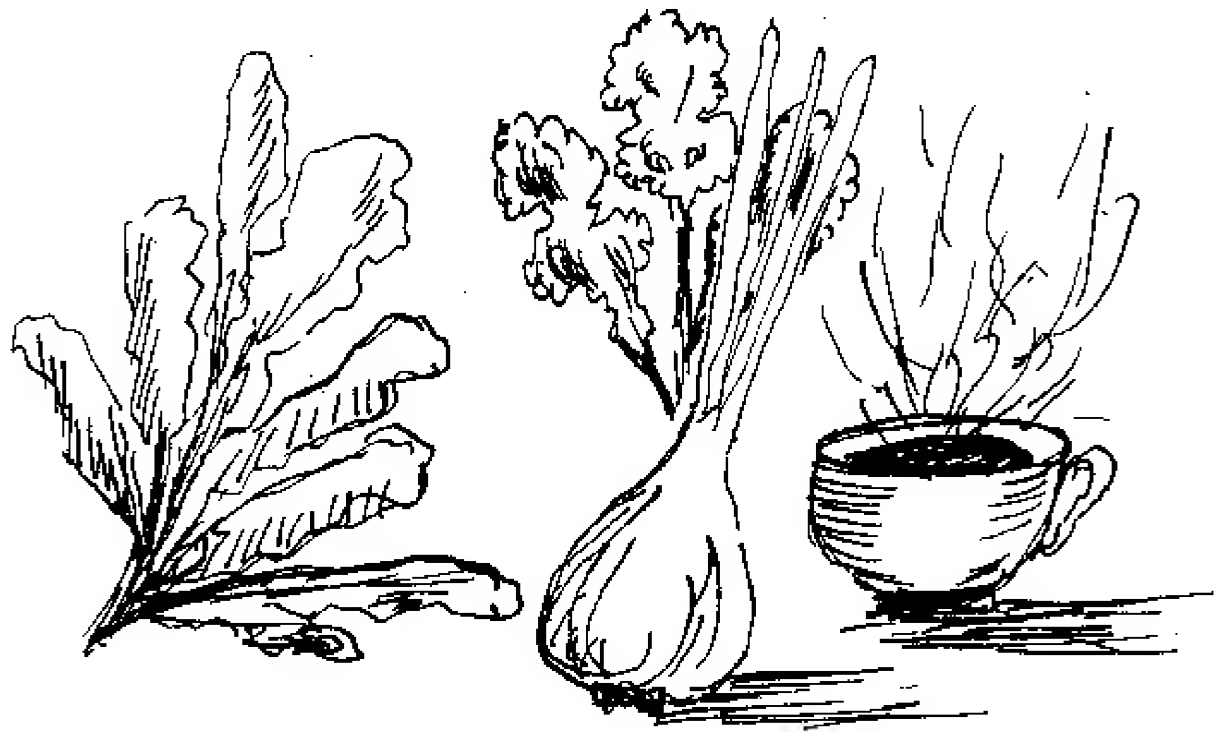
پھوسے کی نیچی ————— ایک "

ترکیب:

تمام سبزیوں کو ان کے تمام سبز حصوں کے ساتھ کاٹ

لیں۔ سبز یاں پانی میں شامل کر دیں۔ نمک ڈال کر جوش دلائیں اور 15،
20 منٹ تک اُبلنے دیں۔

اب ان سبزیوں کو باریک پھلنی یا کپڑے میں نہچوڑ کر پانی نکال لیں۔
سب پان میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اس میں ڈال کر گرم کریں۔ جب
پیاز براؤن ہو جائے تو سبزیوں کا پانی اس میں چھوڑ دیں۔ 3، 4 منٹ اُبلنے
دیں۔



سبزپول کا سوپ (2)

سامانے:

یخننی ————— 2 پائٹ

کالی مرچیں { ————— حب ذائقہ
پسی ہوئی }

کتری ہوئی پاک ————— 5، 4 کھانے کے چمچے

کترا ہوا سلاد ————— 5، 4

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

سویا ساس ————— ” ” ”

کترا ہوا کھیرا ————— 5، 4 کھانے کے چمچے

ٹماٹر ————— 2 عدد (چار حصوں میں کاٹیں)

تدکیب:

یخننی کو ساس پان میں اُبالیں۔ مسالے اور سبزیاں شامل کر

کے 3، 4 منٹ تک اُبالیں اور پھر پیش کر دیں۔

بارے سوپ

سامانے:

- جو بارے) ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 مرغی کی گردنیں ————— 4 عدد
 لونگ ————— 2 "
 کالی مرچ ————— 8 دانے
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچ
 پانی ————— 6 پیالی
 کارن فلور ————— ایک چائے کا چمچ
 دودھ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 ہر اہسن ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پسا ہوا)
 ادک ————— $\frac{1}{2}$ " " (دسی ہوئی)
 پیاز ————— ایک " " "

ترکیب:

پانی میں مرغی کی گردنیں اور جو ڈال کر ہلکی آنچ پر خوب پکائیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔
 مکھن گرم کر کے کارن فلور بھونیں۔ اس میں لہسن، اورک، پیاز اور
 پنکھنی ڈال کر پکنے دیں۔ پھر لونگ، کالی مرچ اور نمک ملا دیں۔
 اس کے بعد دودھ ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ سوپ تیار ہے۔



انڈے چانگ ٹائل

سامانے:

انڈے ————— 6 عدد
 گائے کا گوشت ————— 100 گرام
 نمک ————— ایک چھوٹا چمچہ
 میٹھا سوڈا ————— ” ” ”
 دودھ ————— دو بڑے چمچے
 کوکنگ آئل ————— چار ” ”
 دھنیا سبز ————— حسب ضرورت

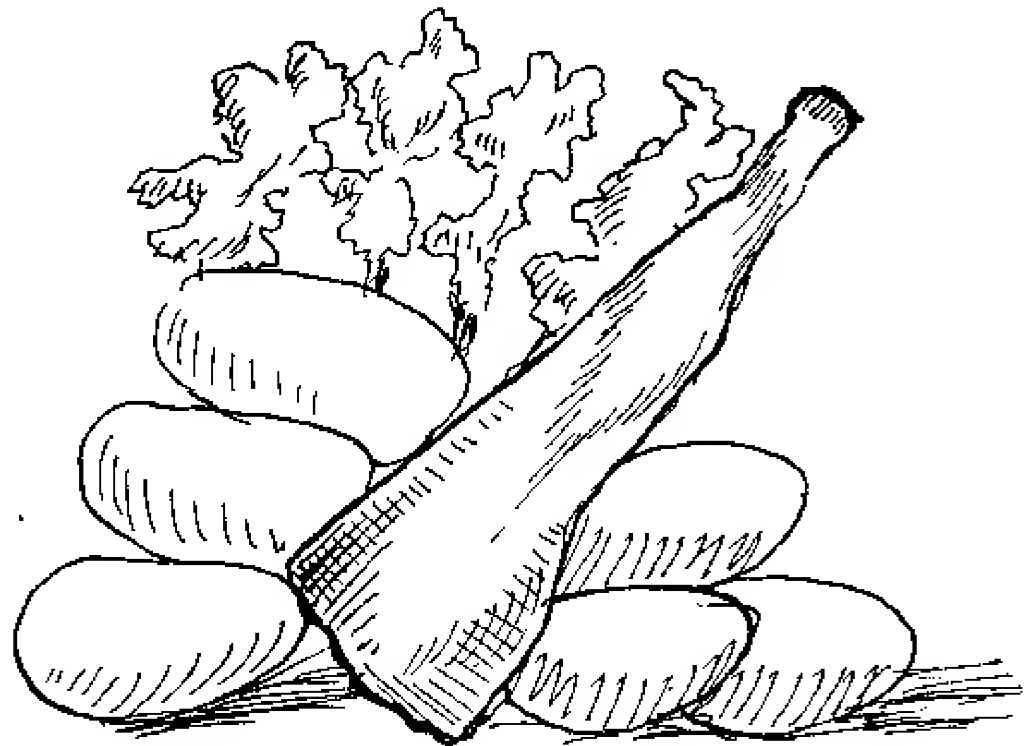
ترکیب:

پہلے گائے کے گوشت کو اُبال کر پارچے بنالیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ کر لیں۔ زردی کو خوب پھینٹیں اور اس میں آدھا چمچہ نمک اور تھوڑا سا میٹھا سوڈا شامل کر لیں۔

انڈوں کی سفیدی میں دودھ ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب گوشت کو زردی میں ڈالیں۔ آدھا تیل ڈال کر زردی اور گوشت تلیں اور تیل کر پیٹ کے درمیان ڈال لیں۔

فرانی پان میں انڈوں کی سفیدی کو تیل میں ہلکی آنچ میں تلیں پھر اسے تیلے ہوئے زردی گوشت کے چاروں طرف پھیلا دیں اور اوپر سبز دھنیا باریک باریک کاٹ کر چھڑک دیں۔

سفیدی کو زردی گوشت میں بلا بلا کرتناول فرمائیں۔



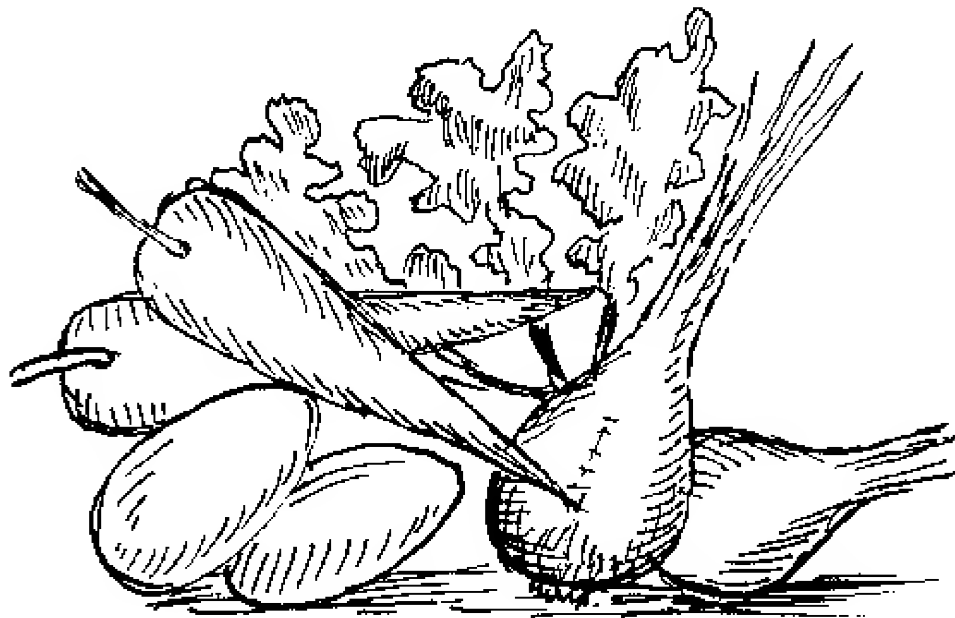
انڈوں کے رول

سامانے:

- انڈے ————— 5 عدد
- نمیدہ ————— ایک پیالی
- پانی ————— $\frac{1}{2}$ "
- سویا ساس ————— ایک چائے کا چمچ
- سرخ مرچ ————— ایک چٹکی
- بنک ————— ایک چائے کا چمچ
- پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)
- ہری مرچ ————— دو عدد (باریک کاٹ لیں)
- ہرا دھنیا ————— ایک چائے کا چمچ (باریک)
- کٹا ہوا)
- کونگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دو انڈے پھینٹ لیں پھر ان میں ایک چٹکی نمک، میدہ اور پانی آمستہ آمستہ ملا کر یک جان کر لیں۔ فرائی پان کو ہلکا سا چکنا کر لیں۔ تین کھانے کے چمچے آمیزہ توڑے پر پھیلائیں۔ آٹھ بالکل ہلکی رکھیں۔ ایک طرف سے سٹہرا ہو جائے تو پلٹ دیں اور پھر اتار لیں۔ اس طرح پانچ یا چھ ٹکیاں بنیں گی۔ اب باقی تین انڈے پھینٹیں۔ ان میں نمک، مرچ، سویا ساس، پیاز، ہری مرچ، دھنیا ملا کر دوبارہ پھینٹیں اور پھر آملیٹ کی طرح تل لیں۔ آملیٹ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور میدے کے درمیان تھوڑا سا رکھ کر رول کی طرح لپیٹ دیں۔ اسی طرح تمام رول تیار کریں اور تل کر ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔ رول کی بجائے مکونے سموسے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔



بھینکا آلیٹ

سامانے:

- انڈے ————— 6 عدد
- مٹر ————— $\frac{1}{4}$ پیالی (اُبال لیں)
- گاجر ————— $\frac{1}{4}$ پیالی (چوکور چھوٹے ٹکڑے)
- آلو ————— $\frac{1}{4}$ پیالی (چوکور چھوٹے ٹکڑے اُبال لیں)
- بھینکا ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبال کر ٹکڑے کر لیں)
- نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
- کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ ” ”
- بند گو بھی ————— ایک پتا (باریک کاٹ لیں)
- بکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈے پھینٹ لیں۔ پھر ان میں نمک، مرچ اور جھینگے ملا کر پھینٹیں
اس کے بعد سبزیاں ڈال کر پھینٹیں اور پھر ہلکی آنچ پر آملیٹ کی طرح
تیل لیں۔
سلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔



آنچ پر گرم کریں۔ فرائی پان کو دستے سے پکڑ کر فوراً اوپر اٹھائیں تاکہ کوکنگ آئل اس کے پندے میں ہر طرف ایک سا پھیل جائے۔

پھینٹے ہوئے انڈوں کا $\frac{1}{2}$ حصہ پان میں ڈالیں۔ فرائی پان کو آنچ سے ہٹالیں۔ تاکہ انڈے سیٹ ہو جائیں۔ جب کہ انڈوں کے اوپر کا کچھ حصہ ابھی مائع حالت میں ہو تو انڈوں کو ہلائیں۔ اور چوب کیا ہوا ایک تہائی ہرا پیاز چھڑک دیں۔

انڈوں کا ایک ٹکڑا فش سلائس کی مدد سے خالی گرم ڈش میں رکھ دیں۔ کوکنگ آئل ایک کھانے کا چمچہ اور آدھا چمچہ مکھن فرائی پان میں ڈالیں۔ بقایا انڈوں کے حصے کے ساتھ وہی عمل دہرائیں جب سیٹ ہونے کے قریب ہو، اسے ہلائیں۔ اوپر ہرے پیاز اور کالی مرچیں حسب ذائقہ چھڑک دیں اور فش سلائس کی مدد سے آملیٹ کے پہلے حصے کے اوپر پلیٹ میں جما دیں۔ جب آخری آملیٹ اور دوسرے آملیٹوں کے اوپر جما دیں، تو سویا ساس بقایا پیاز کے ساتھ فرائی پان میں ڈالیں اور پھرتیز آگ پر چند سیکنڈ اُبالیں۔ اور ڈش پر پڑے آملیٹوں کے اوپر چھڑک دیں۔



بھاپ سے تیار کروہ انڈے

سامانے:

انڈے _____ 2 عدد
 یخنی _____ ایک پائٹ
 نمک _____ ایک چائے کا چمچ
 پیاز (سیا ہوا) _____ $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ

ترکیب:

انڈوں کو کانٹے کے ساتھ پندرہ منٹ تک خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ نمک اور یخنی ڈال دیں۔ ان کو ایک دوسرے کے ساتھ اس طرح ملائیں کہ یک جان ہو کر گاڑھے ہو جائے۔

اس آمیزے کو گہرے کناروں والی ہیٹ پروٹ ڈش میں ڈال دیں۔ ڈش کو بھاپ وان میں رکھ دیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو بواکری سے کام لیں جو ڈیڑھا کچ کھولتے پانی سے بھرا ہو اور چند ایک کپ اس میں رکھ

کرڈش کوان پر رکھ دیں اور دس منٹ تک تیز بھاپ دیں۔
اس کے بعد دس منٹ پہلے سے کم بھاپ دیں۔ آمیزے پر کٹے
ہوئے پیاز ڈال دیں اور پیش کریں۔
یہ ڈش جس کا گڑھا پن دہی اور انڈے کی نرودی کے حلویے کی طرح
ہوگا۔ چاولوں کے ساتھ بھی پیش کی جاسکتی ہے۔



اندوں کا چینی پلاؤ

سامانے:

- چاول ————— ایک کلو
 گاجر ————— 4 عدد
 مٹر کے دانے ————— 2 پیالی
 پیاز ————— 3 عدد
 کوکنگ آئل ————— 8 چمچے
 سویا ساس ————— 2 "
 اندے ————— 4 عدد
 اجینو موٹو ————— دو چھوٹے چمچے
 نمک ————— حسب ذائقہ

ترکیب:

گاجروں کو صاف کر کے یا تو کدو کش کر لیں یا ان کے چھوٹے چھوٹے

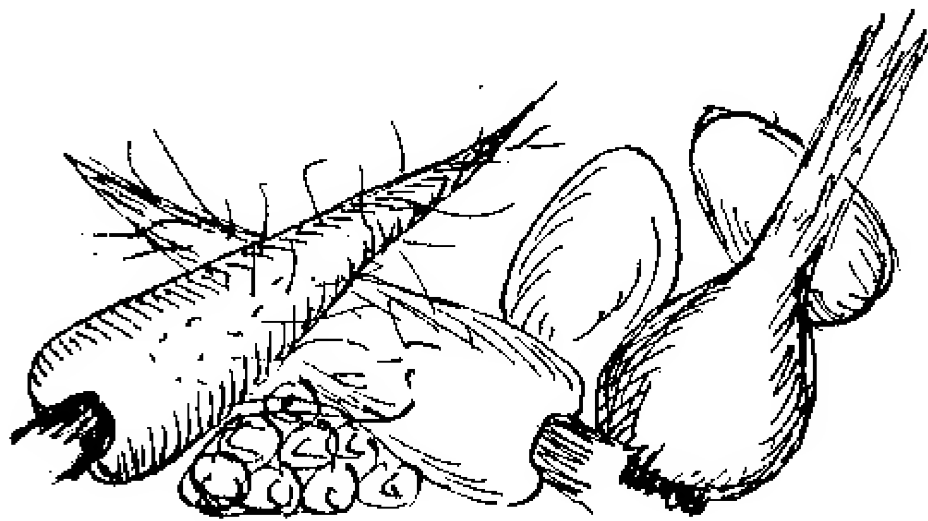
ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے بھی موٹے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ مٹر اور گاجر
کو پانی میں اس قدر ابالیں کہ نصف گل جائیں۔

پھر تیل کو خوب گرم کریں اور اس میں پیاز، مٹر اور گاجر
کو ہلکی ہلکی آنچ پر تیل لیں۔ اس کے بعد ان میں نمک، اجینو موٹو اور سویا
ساس اچھی طرح ملا دیں۔

کیتلی کے پانی میں نمک ڈالیں اور اس میں چاول ڈال کر ایک
کئی ابال لیں۔ پھر انہیں سبزیوں کی کیتلی میں اُلٹ دیں اور چارہ پانچ
پارتھچے سے ہلا دیں تاکہ وہ اچھی طرح مل جائیں۔

اب انڈوں میں نمک ڈال کر انہیں اچھی طرح پھینٹ لیں اور
تھوڑے سے کوکنگ آئل میں ان کا چپٹا سا آملیٹ بنالیں۔ پھر چھری
سے اس آملیٹ کے موٹے موٹے لچھے کاٹ لیں اور انہیں چاولوں میں
ملا کر دس پندرہ منٹ تک دم دے لیں۔

انڈوں کا چینی پلاؤ تیار ہے۔ خود کھائیں اور دوسروں کو کھلائیں۔



اندڑوں کی پائی

سامانے:

(ا) میدہ ————— $2\frac{1}{2}$ پیالی
 مکھن ————— $\frac{1}{2}$ ”
 پانی ————— حسبِ ضرورت
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 چینی ————— ایک بڑا کھانے کا چمچہ
 انڈے ————— 5 (اُبال لیں)

(ب) قیمہ ————— $1\frac{1}{2}$ پیالی
 نمک ————— 2 چٹکی
 سیاہ مرچ ————— 2 چٹکی
 ہری مرچ ————— ایک (باریک کاٹ لیں)
 مکھن ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 انڈہ ————— ایک عدد

(ج) میدہ ————— ایک کھانے کا چمچہ

پانی ————— " " "

ٹماٹو ساس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی { ان ساسوں کی ترکیبیں
 مایونیز ساس ————— ۱ " { آخر میں دی گئی ہیں

ترکیبے:

الف حصہ ملا لیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے رہیں اور گوندھتے جائیں۔ خوب گوندھیں۔ پھر مہل کا کپڑا گیل کر کے آٹے کا گولہ بنا کر اس میں رات بھر کے لیے رکھ دیں۔

ب حصہ ملا دیں اور قیمہ بھون کر اتار لیں۔ انڈے سخت اُبال کر ان کے دو ٹکڑے کر لیں۔

ج حصہ ملا لیں۔ ایک انڈہ پھینٹ کر علیحدہ رکھیں۔ میدے کو مستطیل کی شکل میں بیل لیں۔ اس میں آدھا قیمہ رکھیں پھر کٹے ہوئے انڈے رکھیں۔ اور انڈوں پر باقی قیمہ رکھیں۔ اب اسے رول کر لیں۔ کنارے ج حصہ والے آمیزہ سے بند کریں، ٹڑے میں رکھیں۔ پھینٹے ہوئے انڈے کی تہہ چڑھائیں۔ اور اوون میں رکھ دیں۔ سرخ ہونے پر نکال لیں۔ ٹماٹو ساس کے ساتھ پیش کریں۔ مایونیز ساس بھی ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔



اسپاگٹی اور انڈے

سامانے:

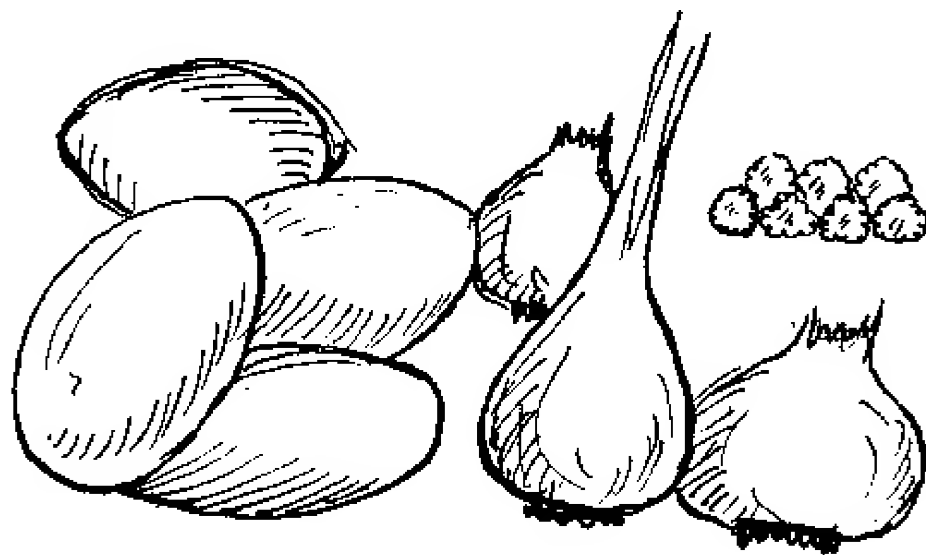
- انڈے ————— 8 عدد
 اسپاگٹی ————— 200 گرام
 مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے
 کارن فلور ————— $2\frac{1}{2}$ " "
 پیاز ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
 دودھ ————— 2 پیالی
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{4}$ " "
 پنیر ————— ایک کھانے کا چمچ (باریک کاٹ لیں)

ترکیب:

5 انڈے سخت اُبالیں۔ 3 انڈے پھینٹ لیں۔ مکھن گرم

کریں۔ اس میں پیاز ڈال کر تلیں۔ سُرخ ہونے سے پہلے کارن فلور تھوڑا تھوڑا ڈال کر ملائیں۔ پھر کھوتا ہوا دودھ ڈالتے جائیں اور سمجھ بھاتے جائیں۔
اب نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ کسٹرڈ کی طرح ہو جائے تو اتار کر اُبلے ہوئے اندھے ملا دیں۔

پھینٹے ہوئے انڈوں کا فرائنگ پن میں آملیٹ بنالیں۔ آملیٹ کے ٹکڑے کر کے آمیزے میں ملائیں اور اُوپر پیر کے ٹکڑے ڈال دیں۔
اسپاگٹی اُبال کر چھان لیں اور ڈش میں نکالیں اور اس کے اُوپر انڈوں والا آمیزہ ڈال دیں۔



گولڈن چکن

سامانے:

مُرغ ————— ایک عدد درمیانہ (کھال سمیت)

کالی مرچ ————— ایک چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)

نمک ————— " " "

سفید سرکہ ————— تین کھانے کے چمچے

ہری پازہ ————— ایک عدد (دو انچ کے ٹکڑے

کاٹ لیں)

ادرک ————— چار ٹکڑے (کاٹ لیں)

سویا ساس ————— 5 کھانے کے چمچے

سی ایم آئل ————— 3 " "

چینی ————— ایک " کا چمچہ

سفید سرکہ ————— " " "

مُرغ کی یخنی ————— ایک پیالی

ترکیب:

مرغ دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ خوب ملیں۔ پھر دوبارہ سرکہ ڈال کر ملیں۔ اب اُس کے اندر ہری پیاز اور ادک ملا کر $\frac{1}{2}$ گھنٹے کے لیے رکھ دیں پھر کسی برتن میں رکھ کر بھاپ پر پکائیں۔ تقریباً $\frac{1}{2}$ گھنٹہ لگے گا۔ گل جاتے تو ہری پیاز اور ادک نکال لیں۔

الف حصہ چولہے پر چڑھا کر اس میں مرغ ڈال دیں اور ملکی آنچ پر چاروں طرف سے شہرا کریں۔ جلنے نہ دیں۔

گولڈن چکن تیار ہے۔ اسے ایک بڑی ڈش میں رکھیں۔ آلو کے چپس اور سلاوسے سجا کر پیش کریں۔



اسلور چکن

سامانے:

- (ا) مرغ ————— ایک عدد (کھال سمیت)
 نمک ————— $1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 سبز پیاز ————— ایک عدد (دو دو انچ کے ٹکڑے کر لیں)
 اورک ————— چار ٹکڑے (کاٹ لیں)
 سفید بہر کہ ————— $\frac{3}{4}$ پیالی
 سویا ساس ————— 5 کھانے کے چمچے
 سی سیم آئل ————— 3 " "
 چینی ————— ایک " کا چمچہ
 سفید بہر کہ ————— " "
 مرغ کی یخنی ————— ایک پیالی



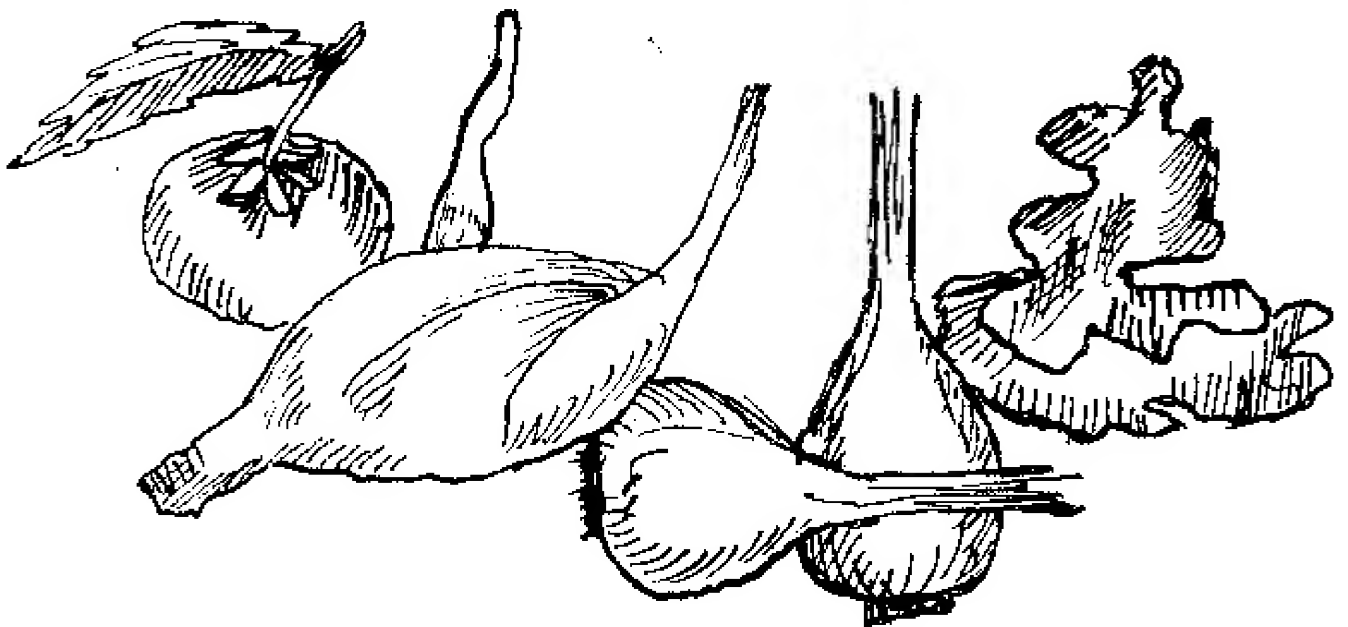
ترکیب:

مرغ دھو کر اس پر نمک اچھی طرح ملیں۔ بھری پیاز اور ادک کے ٹکڑے اس کے بیچ میں رکھ کر $\frac{1}{2}$ گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ پھر سفید سرکہ تین چار بار ملیں۔ اور 3 گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔

اس کے بعد دیکھی میں پانی اُبالیں۔ مرغ کو بھاپ میں $\frac{1}{2}$ گھنٹہ پکائیں۔ پیاز اور ادک نکال کر پھینک دیں۔ سلور چکن تیار ہے۔

اسے ایک بڑی ڈش میں رکھیں۔ آلو کے چپس، سلاوا اور ٹماٹر سے سجائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

گولڈن اور سلور چکن ساتھ ساتھ بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔ اس سے دسترخوان کی شان اور دوبالا ہو جائے گی۔



چینی چکن ہوائی سٹائل

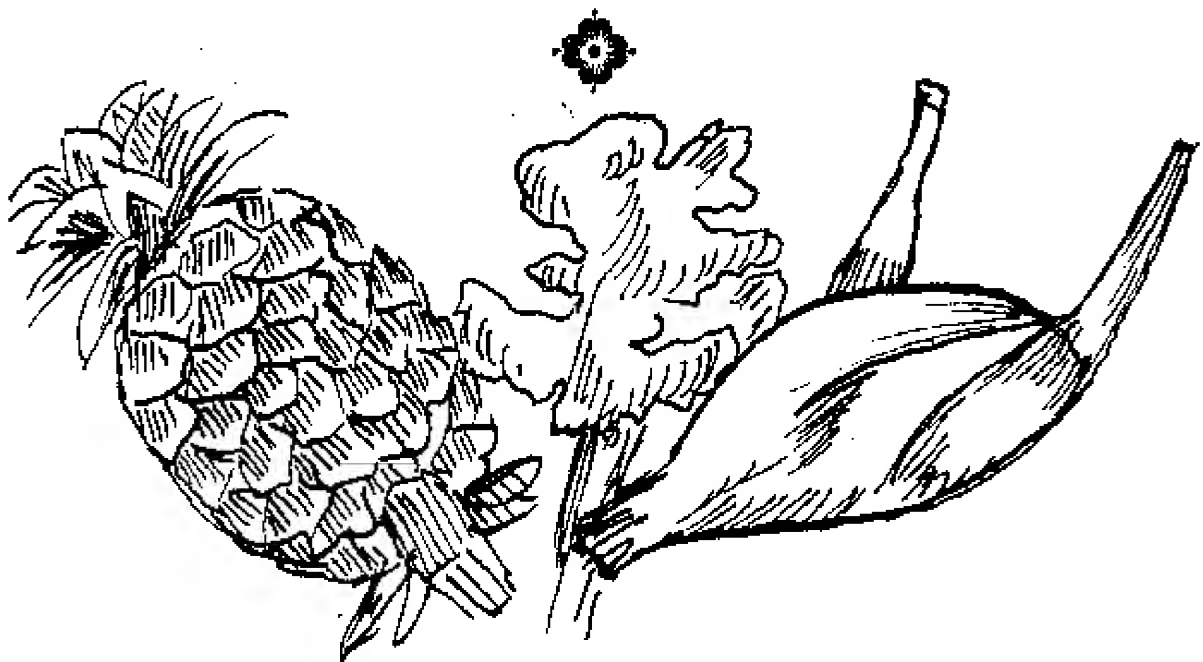
سامانے:

- مرغ (درمیانہ) ————— ایک عدد (کھال سمیت)
 دو دو انچ کے ٹکڑے ہڈی
 کے ساتھ کر لیں ۔
 سفید سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے
 کوکنگ آئل ————— تینے کے لیے (حب ضرورت)
 " " ————— 2 کھانے کے چمچے
 پالک ————— 2 پیالی رکٹ لیں۔ ٹونٹھل
 کے بغیر)
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 انناس کارس ————— ایک پیالی
 مرغ کی یخنی ————— 2 " "
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ

کارن فلور ————— ایک کھانے کا گچہ
 پانی ————— 2 ————— کے چمچے
 اناس ————— چار ٹکڑے رگول کتلے کاٹ
 لیں

ترکیب:

مرغ پر ہر کہل کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر تیل (کافی تیل میں) گرم کر کے مرغ تیلیں۔ بادامی رنگ کا ہو جائے تو نکال لیں۔
 اب 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں۔ اس میں پالک اور نمک ڈال کر تھوڑا فراٹی کریں۔ یخنی میں اناس کا رس ڈال کر چمچے پر رکھیں۔ پھر اس میں نمک، سویا ساس اور کارن فلور (گھول کر) ملا دیں۔
 خوب گاڑھا ہو جائے تو پالک اور مرغ ملائیں اور ڈش میں نکال لیں
 اناس کے قتلے ارد گرد رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔



مرغ کے تکتے

سامانے:

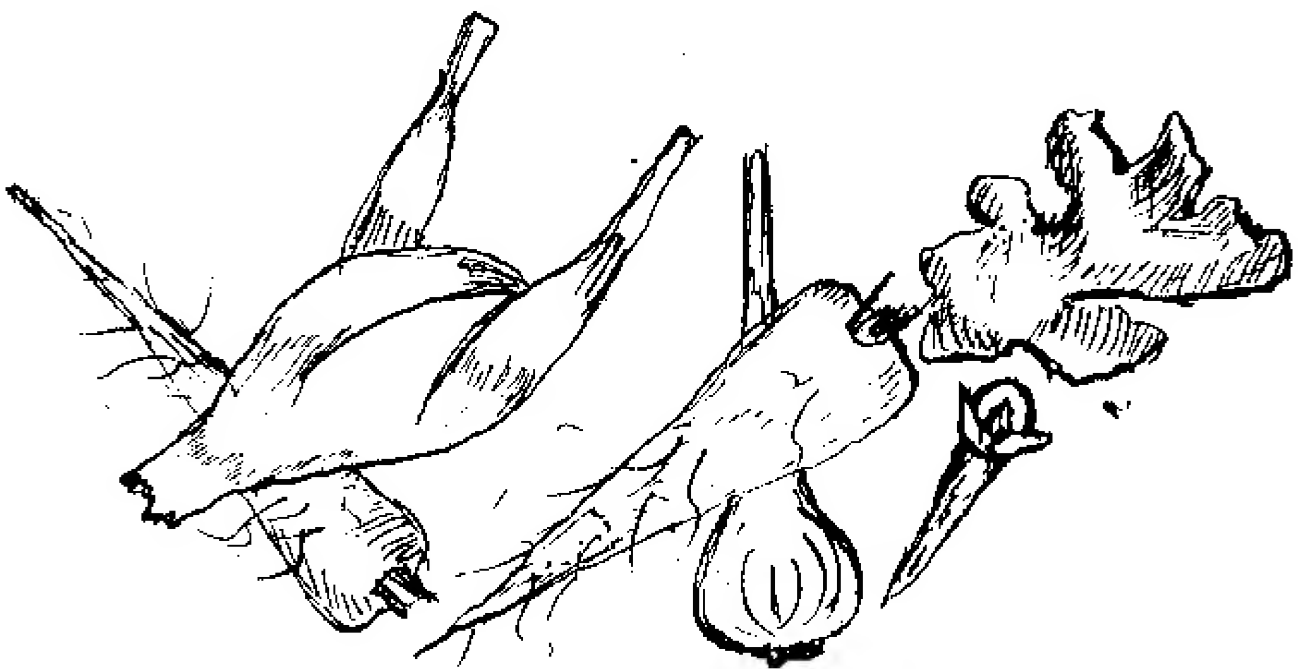
- مرغ ————— ایک کلو گرام
 لسن کے جوئے ————— 8 عدد
 ادراک ————— ایک چائے کا چمچہ رباریک
 (پس لیں)
 لونگ ————— 2 عدد
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
 مٹاؤ ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 سلاد ————— 4 پیٹے
 بند گو بھی ————— 2 "
 گاجر یا سرخ موٹی ————— 4 عدد
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچے
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

ترکیب:

مرغ کے آدھ آدھ انچ کے تکتے بنالیں۔ ایک پیالی پانی اُبلنے رکھ دیں۔
اس میں تکتے، لونگ، ادراک، لہسن، نمک اور اجینو موٹو ڈال کر پکائیں۔
پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔

سلاد کے پتے کاٹ لیں۔ گو بھی کے پتے بھی کاٹ لیں۔ گاجر مرغ مولی
کے ٹکڑے کر لیں۔ ڈش میں تکتے رکھیں۔ اور ان کے چاروں طرف سلاد گو بھی
اور مولی کے ٹکڑے سجا دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ ٹماٹو ساس کے
ساتھ پیش کریں۔



مرغ لوبیا

سامانے:

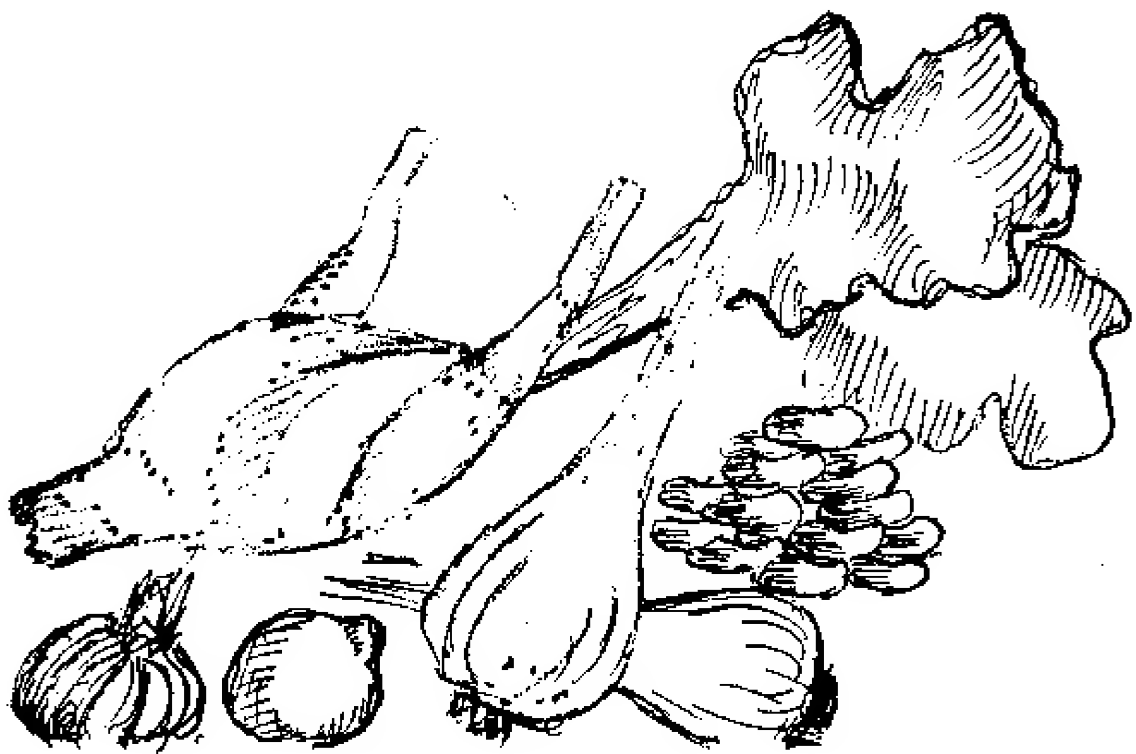
- سفید لوبیا ————— 200 گرام
 سیم کے بیج مرغ ————— 100 " "
 ہری پیاز ————— ایک عدد
 لہسن ————— ایک چائے کا چمچہ (پسا ہوا)
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ " " (پسی ہوئی)
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ
 پھوزہ (اُبلا ہوا) ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (ٹکڑے کر لیں)
 پیاز ————— 2 عدد (باریک کاٹ لیں)
 گوبھی کے پتے ————— 2 " " "
 لیموں ————— ایک عدد (دھرتے کر لیں)
 پانی ————— 3 پیالی

ترکیب:

سیم کے بیج اور لوبیا 3 دن پہلے بھگو دیں۔ ایک لت گزرنے کے بعد پانی نکال دیں مگر تھوڑا سا گیلارہنے دیں۔

تیسرے دن بیج پھوٹنے لگیں گے۔ اب انہیں پانی ڈال کر پکائیں۔ ہری پیاز، لہسن، اورک، اجینو موٹو اور نمک شامل کر دیں۔ پانی خشک ہونے سے پہلے اُبلایا ہوا چوزہ بھی ڈال دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو ڈش میں لیموں، پیاز اور گو بھی کے ساتھ رکھیں اوپر سے آدھا چمچ کالی مرچ چھڑک دیں۔



بندگو بھی اور مرغ

سامانے:

- مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 بندگو بھی ————— 1 عدد (بڑی)
 کارن فلور ————— 1 پیالی
 نمک ————— 1 چائے کا چمچہ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "
 پانی ————— 1 پیالی
 سرکہ ————— 1 کھانے کا چمچہ
 ادک ————— 1 چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 اجینو موٹو ————— 1 چٹکی
 اجوائن ————— 1 "
 کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)

لہسن ہرا ————— $\frac{1}{2}$ ” ” (پسا ہوا)

مٹاؤ ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

سلاؤ کے پتے ————— 4 عدد

پیاز ————— 1 عدد

ترکیب :

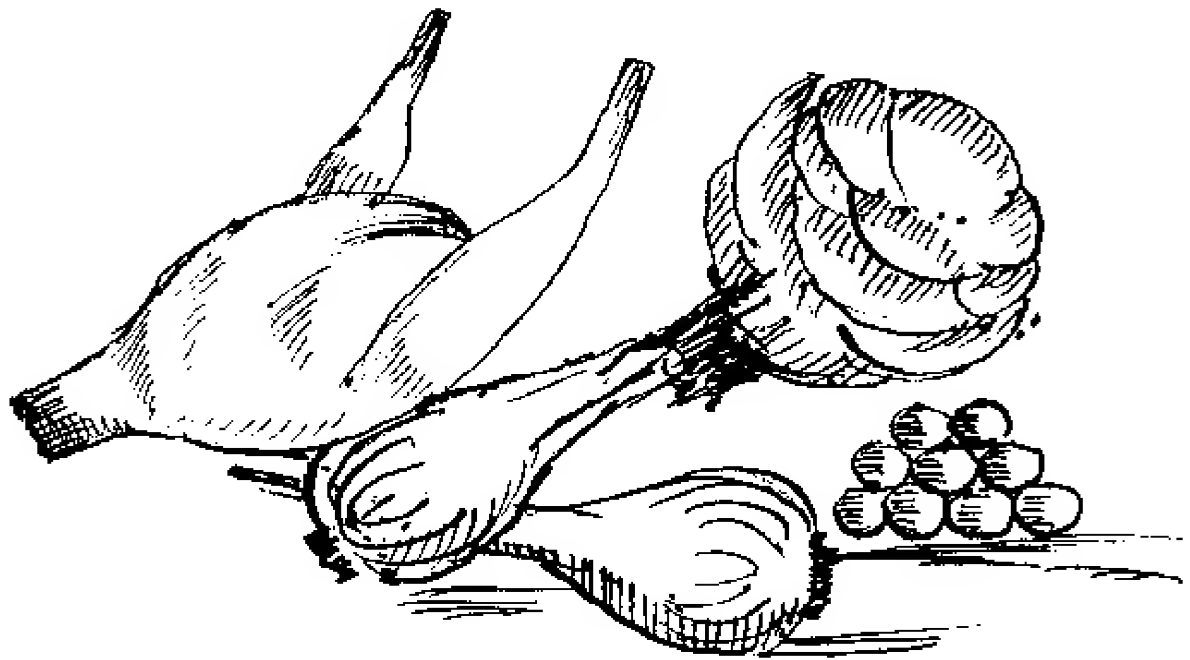
مرغ دھو کر ایک پیالی پانی میں ڈال دیں۔ اس میں ہرا لہسن، چینی، اجوائن، اجینو موٹو، سرکہ، ادک اور $\frac{1}{4}$ چمچہ نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

گو بھی کے پتے آہستہ سے اتار لیں، ٹوٹیں نہیں۔ انہیں دھو کر رکھ لیں۔ کارن فلور ایک پیالی پانی میں ملائیں۔ پھر نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔ پلیٹ میں گو بھی کا ایک پتا بچھائیں اس پر کارن فلور کا آمیزہ ہاتھ سے ہلکا ہلکا لگائیں۔ پھر دوسرا پتا رکھیں اور آمیزہ لگائیں۔

آٹھ دس پتے اوپر تلے رکھ کر رول بنائیں۔ اسی طرح اور پتے رکھ کر دوسرا رول تیار کریں۔

ایک برتن میں پانی اُبلنے دیں۔ اس پر لوہے کی چھلنی رکھ دیں۔ پانی اُبلنے لگے تو گو بھی کے پتے کے رول پر دھاگہ لپیٹ کر چھلنی میں رکھ دیں۔ دس منٹ بعد رول چمچے سے پلٹیں۔ دس منٹ اسی طرح رہنے دیں۔

اب ان کو نکال کر ٹھنڈا کریں اور پھر چھری سے ٹکڑے کر لیں۔ اس کے بعد
 تیل گرم کر کے اس میں ٹکڑے تلیں۔
 باقی تیل میں مرغ ہلکا سا بادامی تلیں۔ ڈش میں سلاو کے پتے بچھائیں
 ان پر بند گوہی کے ٹکڑے رکھیں اور مرغ کے ٹکڑے بیچ میں رکھ دیں۔ چاروں
 طرف پیاز سجا دیں۔



مرغ اور ٹماٹر

سامانے:

ٹماٹر کا رس	—————	$\frac{1}{2}$ پیالی
مرغ	—————	1 کلو گرام
لسن	—————	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (رپا ہوا)
ادرک	—————	$\frac{1}{2}$ " " (رپی ہوئی)
نمک	—————	$\frac{1}{2}$ " "
اجینو موٹو	—————	2 چٹکی
اجوائن	—————	1 " "
تیل زیتون	—————	2 کھانے کے چمچے
پیاز ہری	—————	1 " کا چمچ (رپی ہوئی)
مرچ سرخ	—————	1 چٹکی (رپی ہوئی)
مرچ سیاہ	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
دار چینی	—————	1 چٹکی

ترکیب :

مرغ دھولیں۔ پھر نمک، لہسن اور اورک لگا کر $\frac{1}{2}$ گھنٹہ رکھیں۔ تیل گرم کر کے اجوائن ڈال دیں۔ پھر سب چیزیں مع مرغ ڈال دیں۔

ہلکی آنچ پر پکائیں اور بھون کر اتار لیں۔ گرم گرم پیش کریں۔



مرغ ٹماٹر، چاول

سامانے:

چاول ————— $1\frac{1}{2}$ پیالی (نمک ڈال کر

آبال لیں)

مرغ ————— 1 پیالی (چھوٹے چھوٹے

ٹکڑے کریں)

ٹماٹر ————— 4 عدد (کاٹ لیں)

ہری مرچ ————— 4 عدد (لمبائی میں دو دو

ٹکڑے کر لیں)

لیموں ————— 1 عدد (باریک ٹکڑے

کاٹ لیں)

پیاز ————— 2 عدد (کاٹ لیں)

نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ

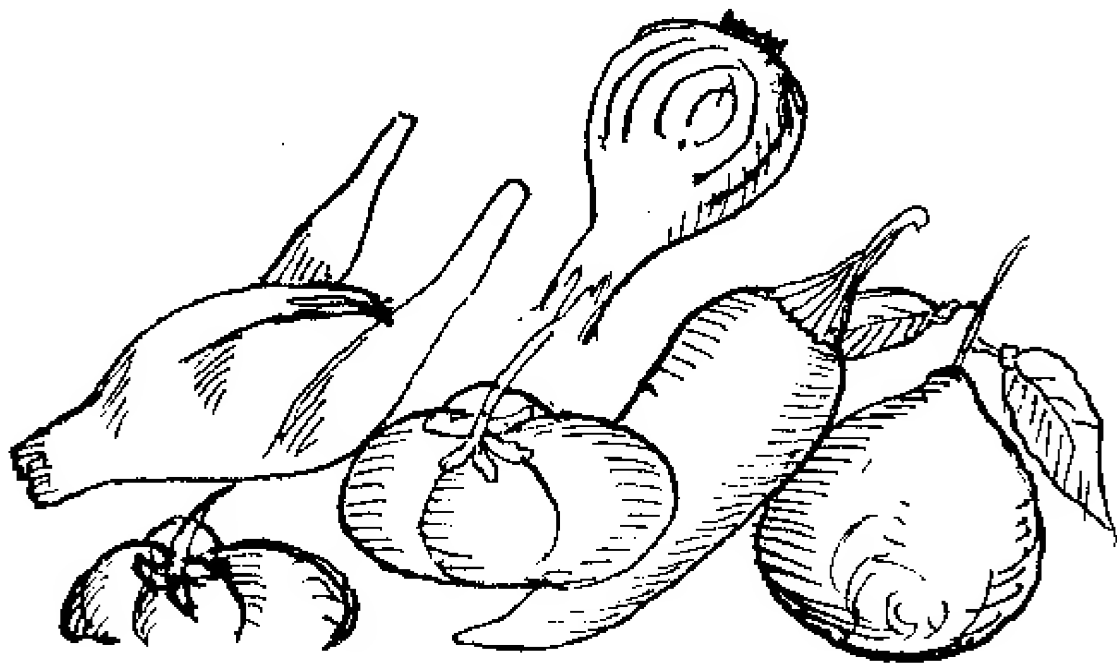
اجینو موٹو ————— 1 چٹکی

تیل _____ ا کھانے کا چمچ
مرچ سرخ _____ ا چٹکی

ترکیب:

تیل گرم کریں۔ اس میں دو پیاز موٹے موٹے کاٹ کر ڈالیں۔ ایک منٹ کے بعد ٹماٹر اور مرغ بھی ڈال دیں۔
نمک، مرچ اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

ایک ڈش میں آدھے چاول پھیلائیں۔ اُن پر مرغ، ٹماٹر ڈال دیں اس کے اوپر بقیہ آدھے چاول ڈال کر ہری مرچ اور لیموں کے ٹکڑے رکھ دیں۔



چکن، مٹر، ٹماٹر

سامانے:

ٹماٹر ————— 6 عدد (سخت، سرخ
اور بڑے)

مٹر کے دانے ————— 2 پیالی

پیاز ————— 1 عدد

ایجنو موٹو ————— 1 حُطکی

نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ

تیل ————— 1 کھانے کا چمچ

ہری مرچ ————— 2 عدد

مرغ کا قہیمہ ————— 1 پیالی

بہرکہ ————— 1 چائے کا چمچ

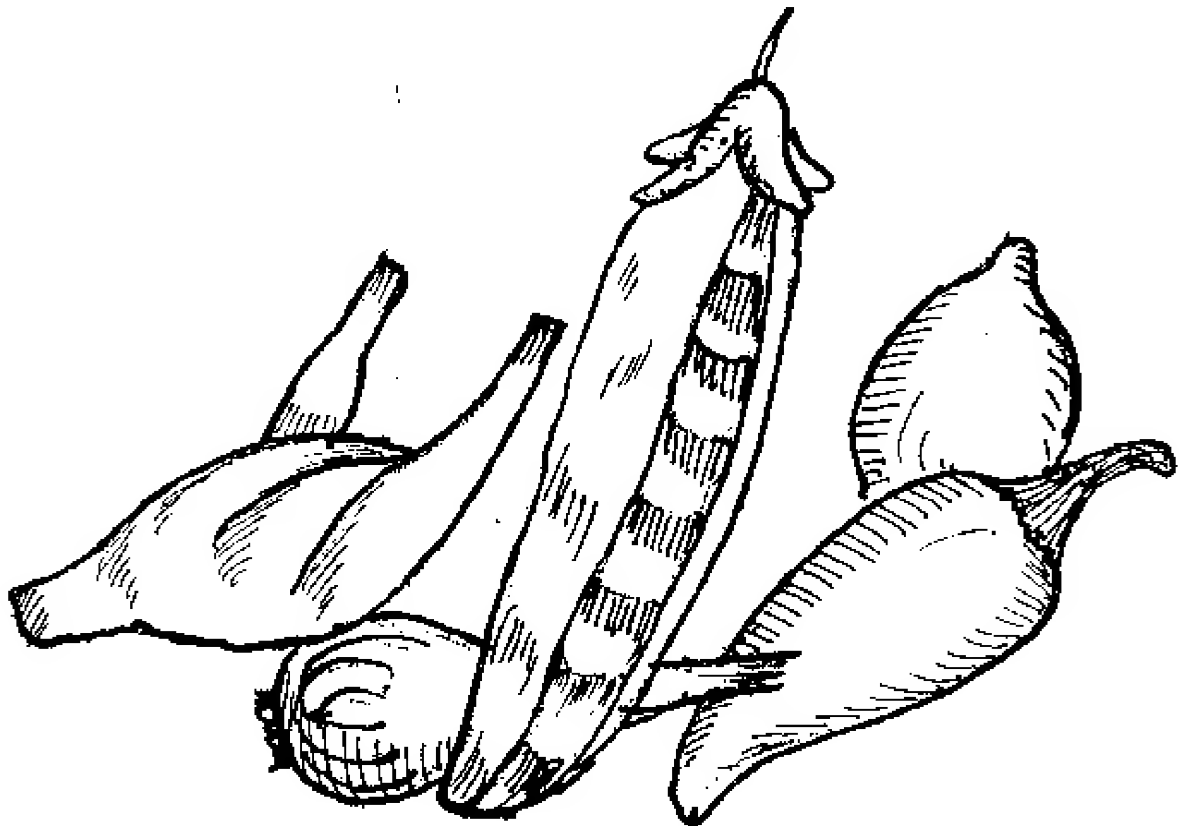
سلاد ————— 4 پتے

ترکیبے:

تیل گرم کریں۔ اس میں دو پیاز موٹے موٹے کاٹ کر ڈال دیں۔
ایک منٹ بعد ٹماٹر اور مرغ ڈال دیں۔

نمک، سرخ مرچ اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

ایک ڈش میں آدھے چاول پھیلا دیں۔ ان پر مرغ اور ٹماٹر ڈال
دیں۔ اس کے اوپر بقیہ آدھے چاول کر مہری مرچ اور لیموں کے ٹکڑے
رکھ دیں۔



چکن پیرس

سامانے:

مرغ کا سینہ ————— ایک عدد
کالی مرچ ————— حسب ذائقہ
کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے
چینی ————— ایک چائے کا چمچ
یخنی ————— 2 کھانے کے چمچے
نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
کارن فلور ————— 2 کھانے کے چمچے
مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ کلو
سویا ساس ————— 2 چائے کے چمچے

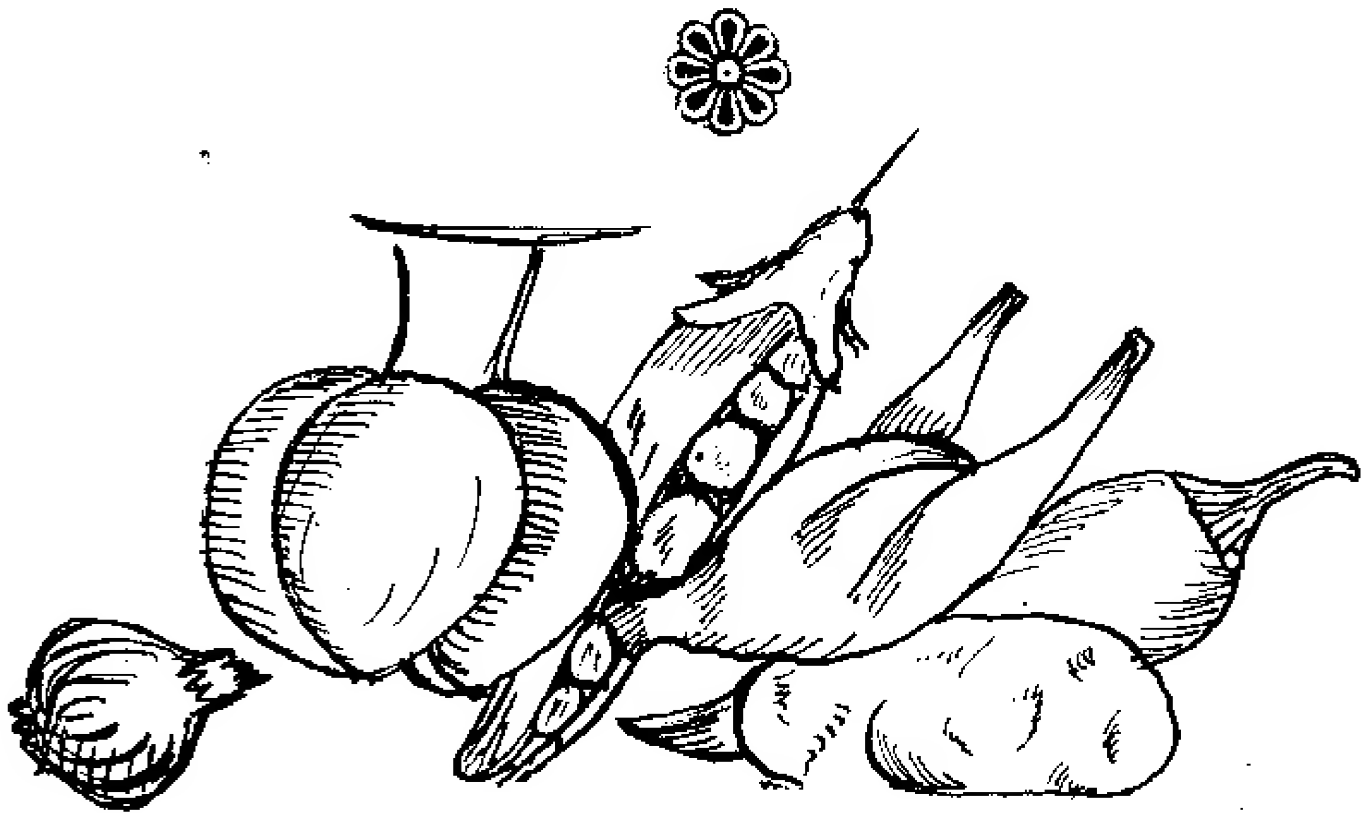
ترکیب:

چکن کو ڈیڑھ گھنٹہ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ ان پر نمک، کالی مرچ

پانی ————— ایک پیالی
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ
 کالی مرچ ————— 2 حبشکی
 سلاد کے پتے ————— 2 عدد (کاٹ لیں)

ترکیب :

رات کو خوبانیاں پانی میں بھگو دیں اور صبح کو ہلکا سا بوش دے کر نرم کر لیں۔ ایک پیالی پانی میں مرغ آبلنے رکھ دیں۔ نمک، دار چینی، اورک، لہسن اور مرغ مرچ ڈال دیں۔
 پانی تھوڑا رہ جائے تو آلو مٹرا اور خوبانیاں شامل کر کے دم دیں۔ اب مکھن گرم کریں اور اس میں سب چیزوں کو تل لیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔



مرغ اور سبزی

سامانے:

مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو (اُبال لیں)

تیل ————— 2 کھانے کے چمچے

ہری پیاز ————— 3 عدد (کاٹ لیں)

بندگو بھی کے پتے ————— 4 ” ”

آلو ————— 1 ” (اُبلاتا ہوا)

مٹر ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلے ہوئے)

سویا ساس ————— 1 کھانے کا چمچ

اجینو موٹو ————— 1 چٹکی

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

نمک ————— $\frac{1}{2}$ ” ”

سیرکہ ————— $\frac{1}{2}$ ” ”

ترکیب:

تیل میں پیازہ براؤن کریں۔ اس میں مرغ، گو بھی، آلو، مٹر، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور اجینہ موٹو ڈال کر دم دیں۔ پھر سویا ساس ڈال کر اتار لیں۔

ڈش تیار ہے۔



سیرزی بھرا چوزہ

سامانے:

- چوزہ سالم ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 انڈے اُبلے ہوئے ————— 2 عدد
 آلو اُبلے ہوئے ————— 2 " درمیانہ سائز
 مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلے ہوئے)
 ادک پسا ہوا ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ " "
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 مرچ سیاہ پسپی ہوئی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 مرچ سبز ————— 2 عدد کٹی ہوئی
 کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 نمک پسا ہوا ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

ترکیب:

چونے کو اچھی طرح دھو کر ایک دن پہلے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اس پر لہسن، اورک، نمک اور اجینو موٹو لگا کر آدھ گھنٹے کے لیے دوبارہ فریج میں رکھ دیں۔

انڈوں کے گول تھکے کر لیں۔ آلوؤں کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور مٹر ملا کر ہر کہ، مرچ سیاہ اور مرچ سبز بھی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو چونے میں بھر کر دھاگہ لپیٹ دیں تاکہ آمیزہ باہر نہ نکلے۔

اب تیل گرم کر کے اس میں چونہ ڈال دیں۔ پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر رکھیں۔ پھر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب براؤن ہو جائے، تو احتیاط سے اُتار لیں۔

اب ایک ڈش میں چونہ رکھیں اور تیز چھری کے ساتھ بیج پیسے اسے کاٹ دیں لیکن سارا نہیں صرف اوپر کا حصہ کاٹیں۔

سبزی بھرا چونہ تیار ہے۔ اپنے ذوق اور پسند کے مطابق اسے ٹماٹو، ساس اور سلاد کے ساتھ تناول کیا جاسکتا ہے۔



چکن سبزی

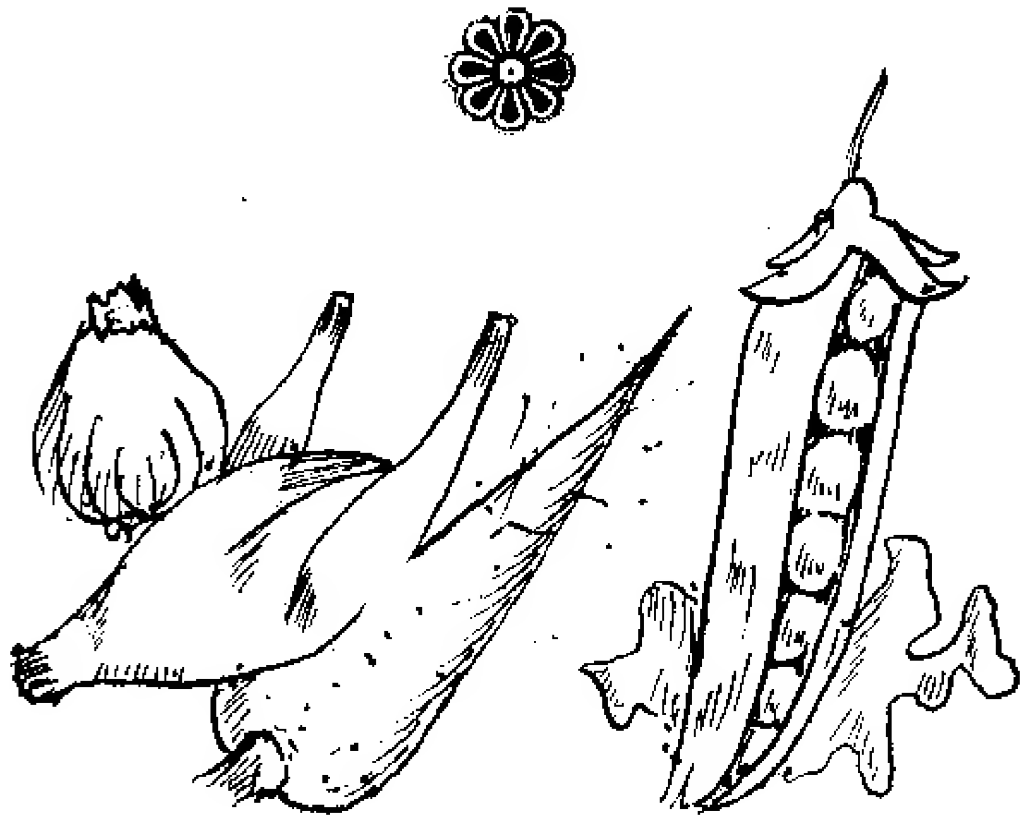
سامانے:

- مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلے ہوئے)
 گاجر ————— ایک عدد (گول کٹی ہوئی)
 سلاد ————— ایک پتا (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)
 مہر کہ ————— 3 کھانے کے چمچے
 لہسن ————— 1 چائے کا چمچ (پسا ہوا)
 ادراک ————— 1 ٹکڑا (پسی ہوئی)
 نمک ————— دو چٹکی
 کالی مرچ ————— دو چٹکی (پسی ہوئی)
 اجوائن ————— 2 دانے
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 کارن فلور ————— 3 کھانے کے چمچے

پانی ————— 2 کھانے کے ہچھے
تیل ————— 1 پیالی

ترکیب :

مرغ کے چھوٹے چوکور تیکے کر لیں۔ ان میں سرکہ، لہسن، اورک، اجینو موٹو اور کالی مرچ ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد پکا لیں۔
پانی خشک ہو جائے تو اجوائن ڈال دیں۔ کارن فلور میں پانی ملائیں، اس میں تیکے بھگو دیں۔ تیل گرم کریں۔ اس میں تیکے سرخ رنگ کے تیل لیں۔
اب ایک ٹوتھ پک (خلال) لیں۔ اس میں مٹر کا دانہ پروئیں۔ اس پر ایک تکا لگائیں۔ اس پر گاجر کا ٹکڑا رکھیں۔ پھر سلاد کا ٹکڑا۔
اسی طرح سارے تیکے ٹوتھ پک میں پرو کر ڈش میں رکھیں۔ چاروں طرف سلاد رکھ دیں۔



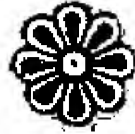
مرغ اور اسپاگیٹی

سامانے:

- اسپاگیٹی ————— 200 گرام
 مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 سفید سرکہ ————— ایک چائے کا چمچ
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پس لیں)
 لسن ————— $\frac{1}{2}$ " " " "
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{4}$ " "
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 پنیر ————— ایک ٹکڑا
 نمکتن ————— ایک کھانے کا چمچ
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ نمک اور سرکہ مرغ پر لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی میں ڈال کر پکائیں۔ لہسن، اورک، اجینو موٹو اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو مکھن ڈال دیں اور بھون کر اتار لیں۔ اسپاگیٹی ڈش میں چاروں طرف ڈالیں۔ بیج میں مرغ رکھیں اور نیپر کاٹ کر چھڑک دیں۔



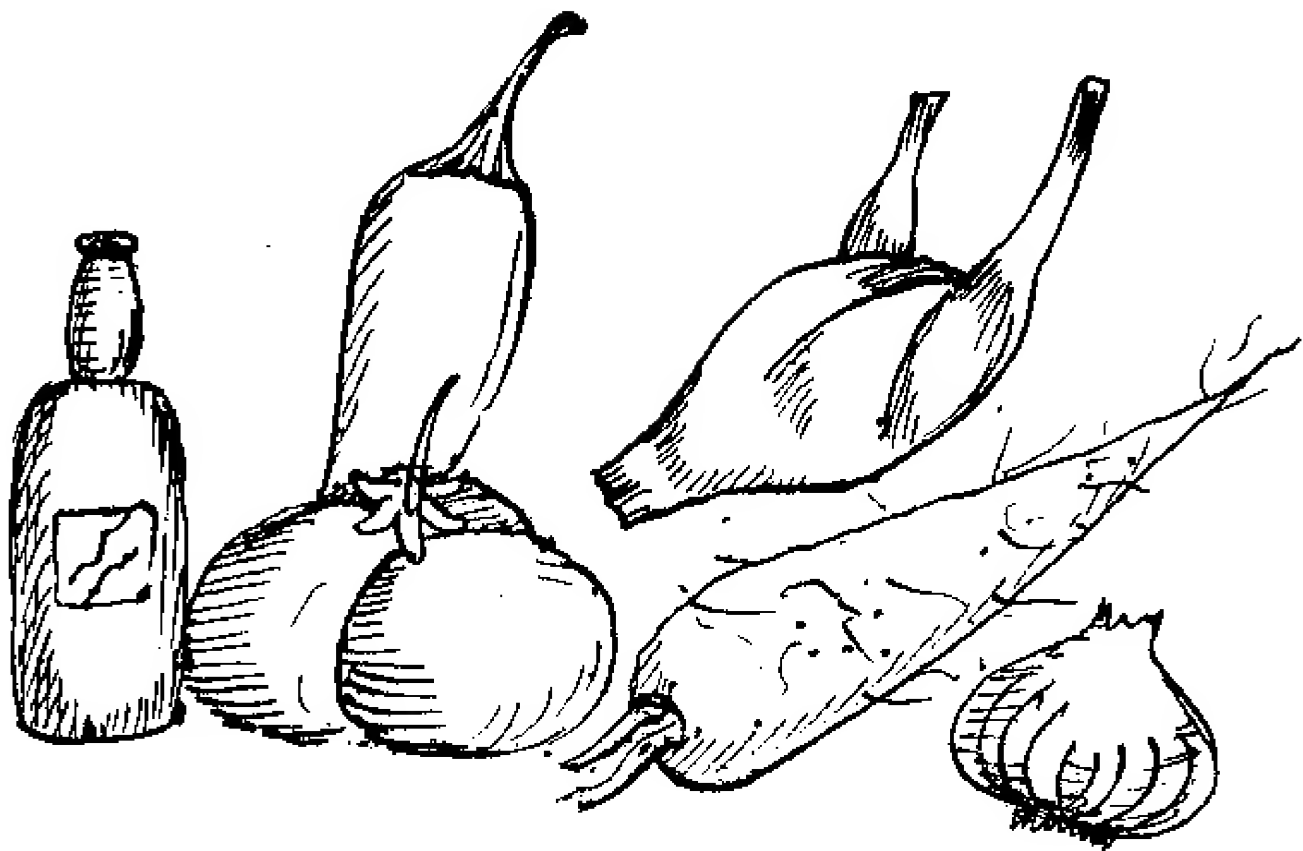
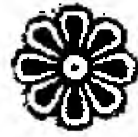
چکن، گاجر، ٹماٹر

سامانے:

- گاجر ————— $\frac{1}{4}$ کلو گرام
 ٹماٹر ————— $\frac{1}{2}$ ”
 مرغ ————— $\frac{1}{2}$ ”
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 سرکہ ————— ۱ کھانے ”
 ہری مرچ ————— 3 عدد
 پیاز ————— 1 ”
 ادراک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 (دہسی ہوئی)
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 (دہسی ہوئی)

ترکیب:

½ پیالی پانی میں مرغ اُبلنے رکھیں اور پانی میں نمک ڈال دیں۔
 پانی خشک ہونے لگے تو ٹماٹہ، پیاز، ادرک کاٹ کر ڈال دیں۔
 پانی ختم ہو جائے تو سرکہ، ہری مرچ، اجینہ موٹو ڈال دیں، گاجر لمبائی
 کے رُخ کاٹیں اور وہ بھی ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔
 10 منٹ بعد اُتار لیں پھر ڈش میں نکال کر کالی مرچ چھڑک دیں۔
 پیاز کے ٹکڑے ذرا موٹے کاٹیں اور گاجر کے ٹکڑے لمبے ہوں تاکہ ڈش میں
 اچھے لگیں۔



سیدب اور مرغ

سامانے:

- مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 بڑا سرخ سیدب ————— ایک عدد
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 بہرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 کوکنگ آئل ————— " " "
 لسن ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ (پسٹوا)
 پانی ————— $\frac{3}{4}$ پیالی
 بیسوں کا رس ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 میٹھا سرخ رنگ ————— ایک چمٹکی



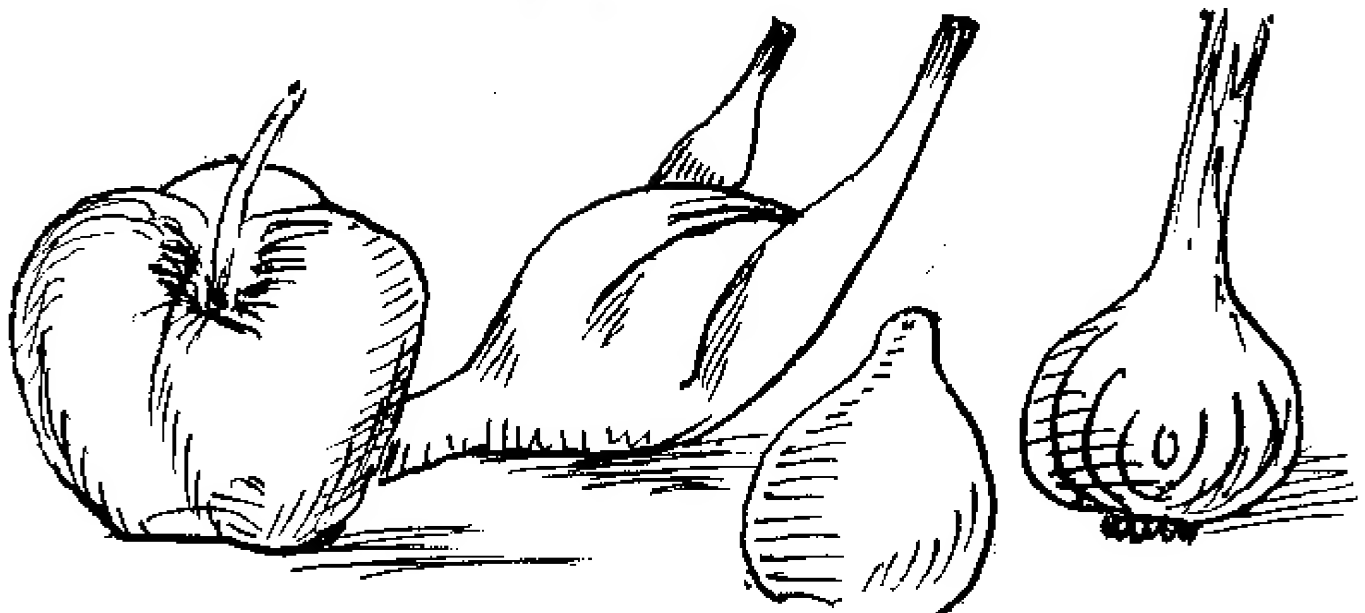
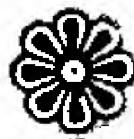
ترکیب:

سیب کو دھو کر اُوپر سے تھوڑا سا کاٹ لیں۔ اندر سے گودا نکال دیں اور باریک باریک چھلے کاٹ لیں۔

اب کیتلی میں چینی $\frac{1}{4}$ پیالی پانی، لیموں کارس اور میٹھا سرخ رنگ ملا کر چوڑھے پر رکھیں اور اس میں سیب کے چھلے ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد چھلے نکال لیں۔

مرغ پر نمک، لہسن اور سرکہ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر $\frac{1}{2}$ پیالی پانی میں ڈال کر اُبلنے کے لیے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچہ تیل ڈال کر دم دیں۔

اب مرغ نکال کر ڈش میں رکھیں اور اس کے چاروں طرف سیب کے سرخ سرخ چھلے سجادیں۔



مُرغ اور بند گو بھی کے رول

سامانے:

- مُرغ کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 بند گو بھی ————— ایک عدد (کافی بڑی)
 کارن فلور ————— ایک پیالی
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 سرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
 ادراک ————— ایک " " (پسا ہوا)
 پانی ————— ایک پیالی
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 اجوائن ————— ایک چٹکی
 کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)

لہسن ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پساموگا)
 پیاز ————— ایک عدد
 سلاو کے پتے ————— چار عدد
 ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب:

مرغ کا گوشت دھو کر صاف کر کے ایک پیالی پانی میں ڈال دیں اس کے ساتھ کیتلی میں لہسن، چینی، اجوائن، اجینڈہ موٹو، سرکہ، اورک اور $\frac{1}{4}$ چمچہ نمک ملا کر چوٹھے پر پڑھا دیں۔ پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔ بند گو بھی کے پتے آہستہ آہستہ اس طرح اتاریں کہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ انہیں دھو کر رکھ لیں۔ کارن فلور میں ایک پیالی پانی ملائیں۔ پھر اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔

اب پلیٹ میں بند گو بھی کا ایک پٹا بچھائیں۔ اس پر کارن فلور کا آمیزہ ہاتھ سے ہکا ہکا لگائیں۔ پھر اس کے اوپر دوسرا پٹا رکھیں اور کارن فلور کا آمیزہ لگائیں۔ آٹھ دس پتے اوپر تلے رکھ کر رول بنالیں۔ اسی طرح اور پتوں پر کارن فلور کا آمیزہ لگا کر مزید رول تیار کر لیں اور پھر ہر رول پر دھاگا لپیٹ دیں۔

اب ایک برتن میں پانی اُبلنے کے لیے رکھ دیں اور اس کے منہ پر لوسے کی چھلنی رکھ دیں۔ پانی اُبلنے لگے تو گو بھی کے پتوں کے رول چھلنی میں

رکھ دیں۔ دس منٹ بعد رول چھپے یا کف گیر سے پلٹ دیں پھر دس منٹ
اسی طرح رہنے دیں۔

اب ان کو پھلنی سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈے ہو جانے پر پھری
سے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس کے بعد فرائی پان میں تیل گرم کر کے اس میں ان
ٹکڑوں کو تیل لیں۔

باقی ماندہ تیل میں مرغ کو ہکا سا براؤن تیل لیں۔ ڈش میں سلاو کے
پتے بچھائیں۔ ان پر بندہ گو بھی کے تلے ہوئے ٹکڑے رکھیں۔ مرغ کے ٹکڑوں
کو درمیان میں رکھیں اور پیاز کاٹ کر چاروں طرف سجادیں۔



مرغ، مونگ پھلی

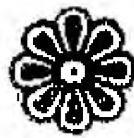
سامانے:

- مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 برکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 ادو رک ————— ایک ٹکڑا (رپا ہوا)
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 لہسن ————— ایک چلے کا چمچہ (رپا ہوا)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ " (بسی ہوئی)
 مونگ پھلی کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اوپر کا چھلکا
 اترا ہوا)
 کوکنگ آئل ————— $2\frac{1}{2}$ کھانے کے چمچے
 انڈے ————— 2 عدد
 پانی ————— ایک پیالی

ترکیبہ:

مرغ کے تین ٹکڑے کر کے کیتلی میں ڈال دیں۔ پھر پانی ڈال کر نمک سرکہ، ادراک، لہسن اور اجینو موٹو ملا کر چھلے پر سڑھا دیں۔ پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔

فرائی پان میں آدھا چمچ تیل ڈال کر مونگ مچلی کے دانوں کو تیل لیں۔ اب انڈوں کو پھینٹ کر مرغ کے ٹکڑوں کو اس میں لتھیریں اور دو چمچے تیل گرم کر کے اس میں تیل لیں اور اوپر سے مرچ سیاہ چھڑک دیں۔ ایک پلیٹ میں مونگ مچلی کے دانے ڈالیں اور ان کے اوپر مرغ کے تیلے ہوئے ٹکڑے رکھ دیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ تناول فرمائیں۔



مرغ مکھانے

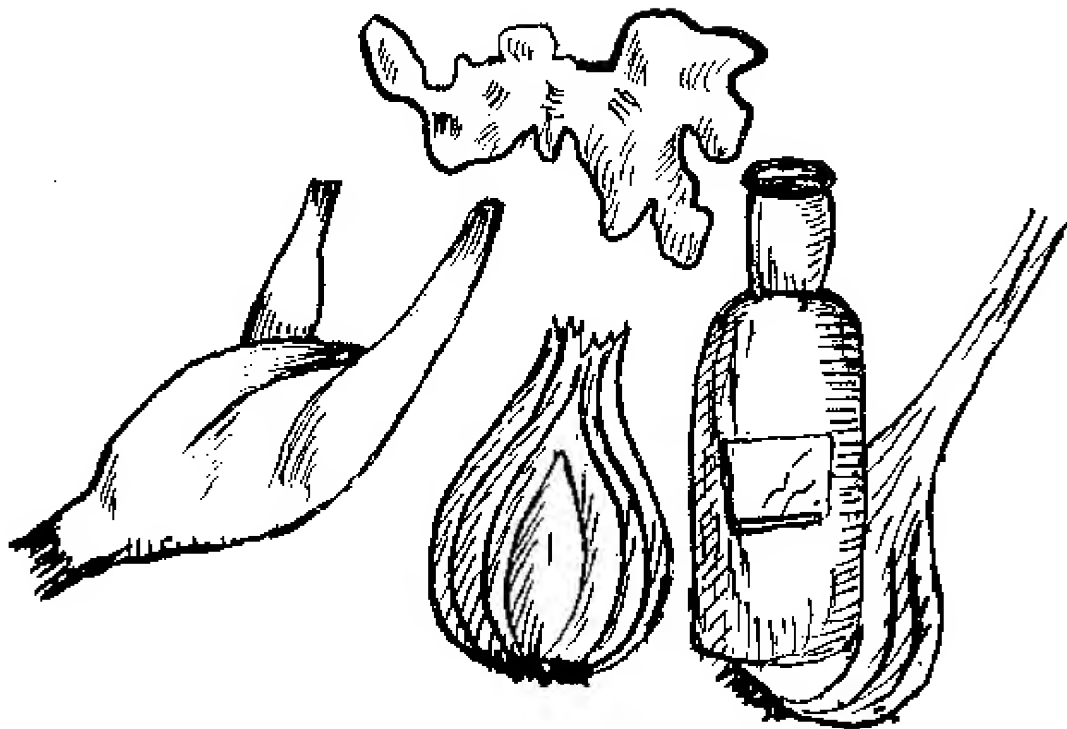
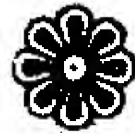
سامانے:

- پھول مکھانے ————— 2 پیالی
- مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (رہی ہوئی)
- نمک ————— ایک چائے کا چمچہ
- جائفل ————— ایک چمچہ (رہی ہوئی)
- مرغ کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
- پیاز ————— 2 عدد (کٹی ہوئی)
- سیرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
- کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی یا زیادہ حسب ضرورت
- لہسن ————— 4 جوئے، ٹکڑے کیے ہوئے
- چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
- ادرک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ (پیا ہوا)

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
پانی ————— ایک پیالی

ترکیب:

تیل گرم کریں اور اس میں مکھانے فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی تیل میں مرغ، پیاز، سرکہ، لہسن، اورک، چینی، اجینو موٹو، پانی اور نصف چمچہ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ پانی ختم ہونے پر بھون کر اتار لیں۔
ڈش میں مکھانے ڈالیں اور ان کے اوپر مرغ رکھیں۔ نمک، جانفل اور سیاہ مرچ چھڑک کر سلاو کے ساتھ تناول فرمائیں۔



فرایب ڈچکن

سامانے :

مرغ ————— ایک کلو گرام
 نمک ————— ایک چائے کا چمچ
 کالی مرچ (دسی ہوئی) — $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 ادراک — $\frac{1}{2}$ ” ”
 کارن فلور — $\frac{1}{2}$ پیالی
 اجینو موٹو — ایک چٹکی
 کوکنگ آئل — 4 کھانے کے چمچے
 پانی — ایک پیالی

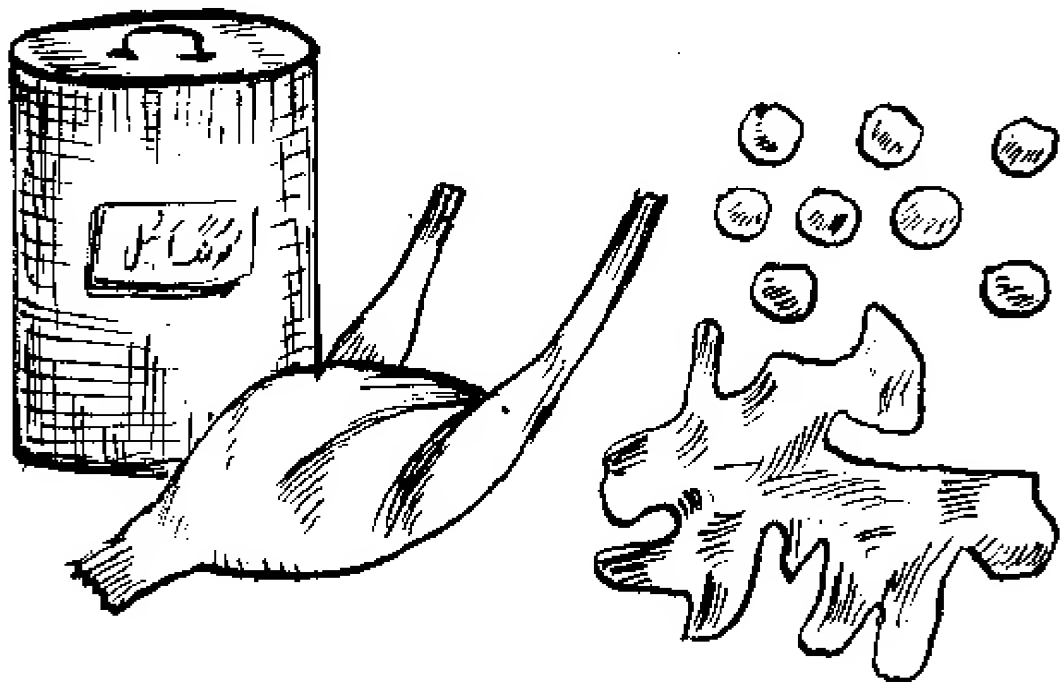
ترکیب :

مرغ کو دھو کر صاف کر کے 8 ٹکڑے کر لیں۔ ان پر نمک، ادراک،
 اجینو موٹو اور سیاہ مرچ لگا دیں اور چھری سے ہلکے ہلکے کٹ لگا دیں تاکہ نمک

گوشت کے اندر تک چلا جائے۔ پھر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
 کارن فلور کا غذ کے ایک لفافے میں ڈال دیں اور گوشت کا ایک
 ایک ٹکڑا اس میں ڈال کر خوب ہلا کر نکالیں۔ اب تیل گرم کر کے اس میں
 گوشت کے ٹکڑے ڈال دیں۔

جب ٹکڑے براؤن ہونے لگیں تو ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی
 آنچ پر پکا بیٹیں۔ جب پانی ختم ہو جائے اور گوشت کے ٹکڑے سرخ ہو جائیں
 تو اتار لیں۔

گوشت کے ٹکڑوں کو کاغذ پر رکھیں تاکہ ساری چکنائی کاغذ پر آ جائے
 پھر اسے ڈش میں سجا دیں۔ فرائیڈ چکن تیار ہے۔



مرغ چاول (1)

سامانے:

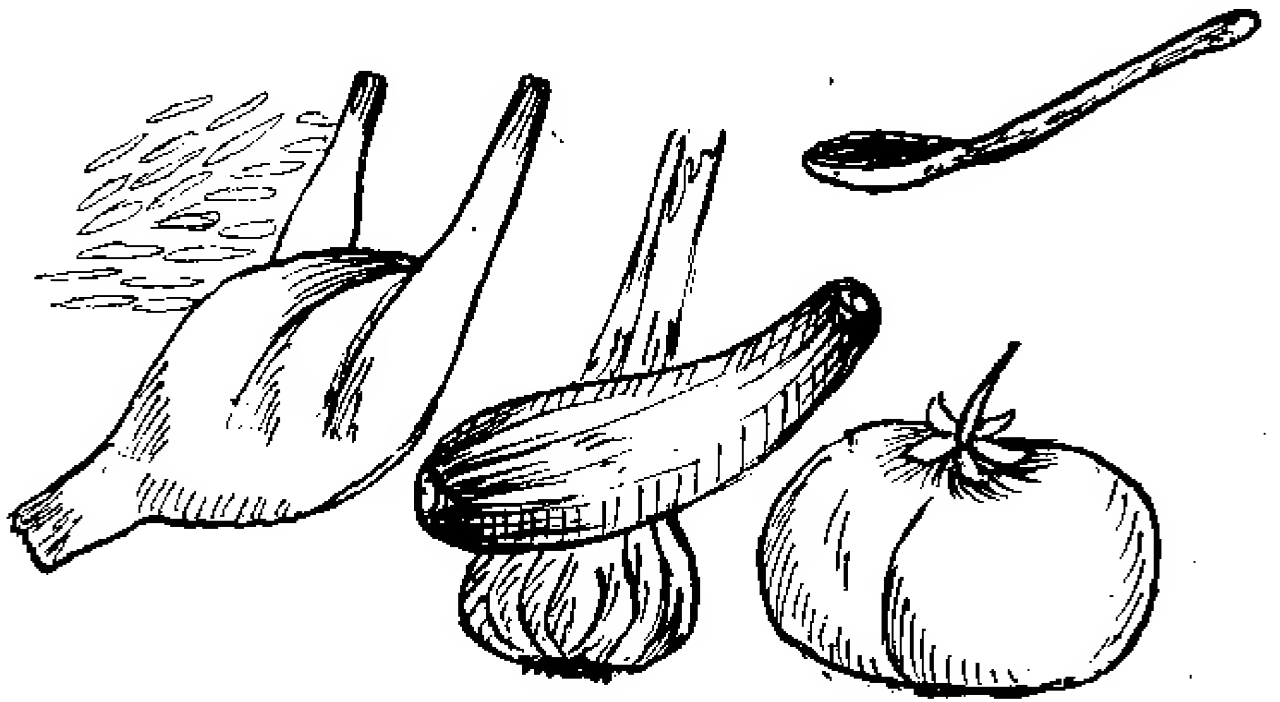
سالم مرغ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 کھیرا ————— 1 عدد
 سویا ساس ————— 2 چمچے
 ٹماٹر ————— 2 عدد
 اجوائن ————— چند دانے
 چاول ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 نمک ————— 2 چمچے کے چمچے
 تلوں کا تیل ————— 3 کھانے کے چمچے
 لسن ————— 6 جوئے

ترکیب:

مرغ کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ کیتلی میں اتنا پانی ڈالیں کہ مرغ ڈوب

جائے۔ اسے چوڑھے پر رکھ دیں۔ جب اُبلنے لگے تو اس میں مرغ ڈال کر دو منٹ تک اُبالیں۔ پھر آگ کم کر کے پندرہ منٹ دم پر رکھیں۔ اس کے بعد مرغ نکال اس پر تیلوں کا تیل اور سویا ساس لگائیں اور ٹکڑے کر لیں۔

چاول دھو کر نمک اور لہسن ڈال کر اُسی پانی میں اُبالیں جس میں مرغ اُبالا گیا تھا۔ مرغ کے گوشت کے ٹکڑوں کو ٹماٹر اور کھیرے کے قندوں سے سجائیں اور اجمائے کے دانے پس کر چھڑک دیں اور چاولوں کے ساتھ تناول فرمائیں۔



مرغ چاول (2)

سامانے:

چموزہ	—	$\frac{1}{2}$	کلو گرام	
چاول ابلے ہوئے	—	3	پیالی	
قیمہ	—	$\frac{1}{2}$	کلو گرام	(د)
نمک	—	$\frac{1}{4}$	چائے کا چمچ	
مرچ سرخ پسی ہوئی	—	$\frac{1}{4}$	" "	
لہسن پسا ہوا	—	$\frac{1}{2}$	" "	
اورک	—	$\frac{1}{2}$	" "	
کونگ آئل	—	1	" "	
پیاز	—	1	عدد کٹی ہوئی	
سبز دھنیا	—	—	ایک گٹھی	(ب)
مرچ سبز	—	4	عدد	
نمک	—	$\frac{1}{4}$	چائے کا چمچ	

- (ج) ٹماٹر ————— 3 عدد
- پیاز ————— 1 " چھوٹی
- لہسن ————— 2 جوئے
- دار چینی ————— 1 چھوٹا ٹکڑا
- چینی ————— 1 چائے کا چمچ
- پانی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
- میٹھا سرخ رنگ ————— 2 چٹکی
- (د) نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
- ادرک پسپی ہوئی ————— $\frac{1}{2}$ " "
- کوننگ آئل ————— 1 کھانے کا چمچ
- پانی ————— 1 پیالی

ترکیب:

حصہ ۱ میں سے ایک چلے کا چمچ تیل گرم کر کے پیاز کو براؤن کر لیں۔
 اور پھر حصہ ۱ کی تمام چیزیں ڈال کر قمیہ بھون کر اتار لیں۔
 حصہ ۲ کی چیزیں باریک پس کر علیحدہ رکھ لیں۔
 حصہ ۳ کی تمام چیزیں ملا کر پکینی رکھ دیں۔ آدھا پانی خشک ہو جائے تو
 اُتار کر ایک پیالی چاول ملا دیں۔ چاول سرخ رنگ کئے ہو جائیں گے۔
 حصہ ۴ کی ساری چیزیں ملا کر علیحدہ پکالیں اور اس میں سوزہ بھون

کر چار ٹکڑے کر لیں۔

اب ایک کھٹے منہ کا سانچہ یا برتن لیں۔ اس کے اندر ہاتھ سے ہلکا سا تیل لگائیں اور مرنج رنگ والے چاول اس میں ڈال کر چاولوں کو کسی پلیٹ سے خوب دبائیں اور پھر ان پر قہیمے کی تہ جمائیں۔ قہیمے کے اوپر ایک پیالی سفید اُبے ہوئے چاولوں کی تہ جمائیں اور حصّہ ب کا آمیزہ چاروں طرف ڈال دیں۔ اس پر باقی ماندہ ایک پیالی اُبے ہوئے چاول ڈالیں اور پلیٹ سے خوب اچھی طرح دبائیں۔ پھر ہلکی آنچ پر دم کے لیے رکھ دیں۔ جب دم آجائے تو ڈھکن ہٹا کر آہستہ سے اور احتیاط کے ساتھ چاول ڈش میں نکال لیں جو کک کی شکل میں نکلیں گے۔ چوزے کے ٹکڑوں کو ڈش کے چاروں طرف رکھ دیں۔ ڈش کو سلاو کے بڑے بڑے پتوں سے سجائیں۔

حسب پسند چار سخت اُبے ہوئے انڈوں کے ٹکڑے کاٹ کر بھی ڈش پر رکھے جاسکتے ہیں۔



مرغ اور ملی حلی سبزیاں

سامانے:

- مرغ کا گوشت ————— 750 گرام
 انڈے ————— 3 عدد
 میوہ ————— 3 ————— چمچے کھانے کے
 کارن فلور ————— $2\frac{1}{2}$ ————— چمچے چائے کے
 سرکہ ————— $\frac{3}{4}$ پیالی
 بند گو بھی ————— 250 گرام
 پھول گو بھی ————— 250
 مرث کے دانے ————— 1 پیالی
 گاجر ————— 3 عدد چھوٹے سائز کی
 ٹماٹر ————— 4 عدد
 سبز مرچ ————— 4
 ٹماٹو ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

چینی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 اجینو موٹو ————— ۱ ————— چمچہ
 کوکنگ آئل ————— ۱ ————— پیالی
 سیاہ مرچ ————— $\frac{3}{4}$ ————— چمچہ پسلی ہوئی
 نمک ————— $1\frac{1}{2}$ ————— چائے کا
 بکنگ پاؤڈر ————— $\frac{1}{4}$ —————

ترکیب:

سب سے پہلے مرغ دھو کر بوٹیاں الگ کر لیں۔ اب ہڈیوں میں تین پیالی پانی ڈال کر بختی تیار کریں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو بخنی الگ کر لیں۔

میدہ اور کارن فلور ایک پیالے میں ڈالیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچ نمک $\frac{1}{4}$ چمچ سیاہ مرچ پسلی ہوئی اور بکنگ پاؤڈر ڈالیں۔

اندھوں کو کانٹے سے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں شامل کر لیں اور پھر سب چیزوں کو کانٹے سے یک جا کر لیں۔ اگر یہ آمیزہ زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو ذرا سا پانی ڈال کر پتلا کر لیں۔

اب کڑاہی میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ کڑا کڑانے لگے تو مرغ کی بوٹیاں میڈے اور کارن فلور کے آمیزے میں لپیٹ لپیٹ کر تلتے جائیں۔ اب باری باری تمام سبزیاں جو پہلے سے کاٹ کر رکھی ہوں ڈال کر تیل لیں۔

اسی کڑاہی میں تمام سبزیاں اور تلی ہوئی بوٹیاں ڈال دیں اور سرکہ شامل

کر کے تقریباً پانچ منٹ تک الٹ پلٹ کرتے رہیں اور پھر چینی، ٹماٹو، ساس اور
- تختی بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو کچھ دیر پکنے دیں -

میدے اور کارن فلور کا جو آمیزہ باقی بچا ہوا ہے اسے بھی ٹھنڈے پانی میں
گھول کر کٹا سی میں ڈال دیں - اس کے بعد چائے کا ایک چمچہ نمک، آدھا چمچہ
پسی ہوئی سیاہ مرچ اور ایک چمچہ اجیتو موٹو شامل کر دیں - ہر ٹماٹر کے چار حصے
کر کے ملا دیں -

تھوڑی دیر پکانے کے بعد اتار لیں اور گرم گرم پیش کریں -



مرغ اخروٹ

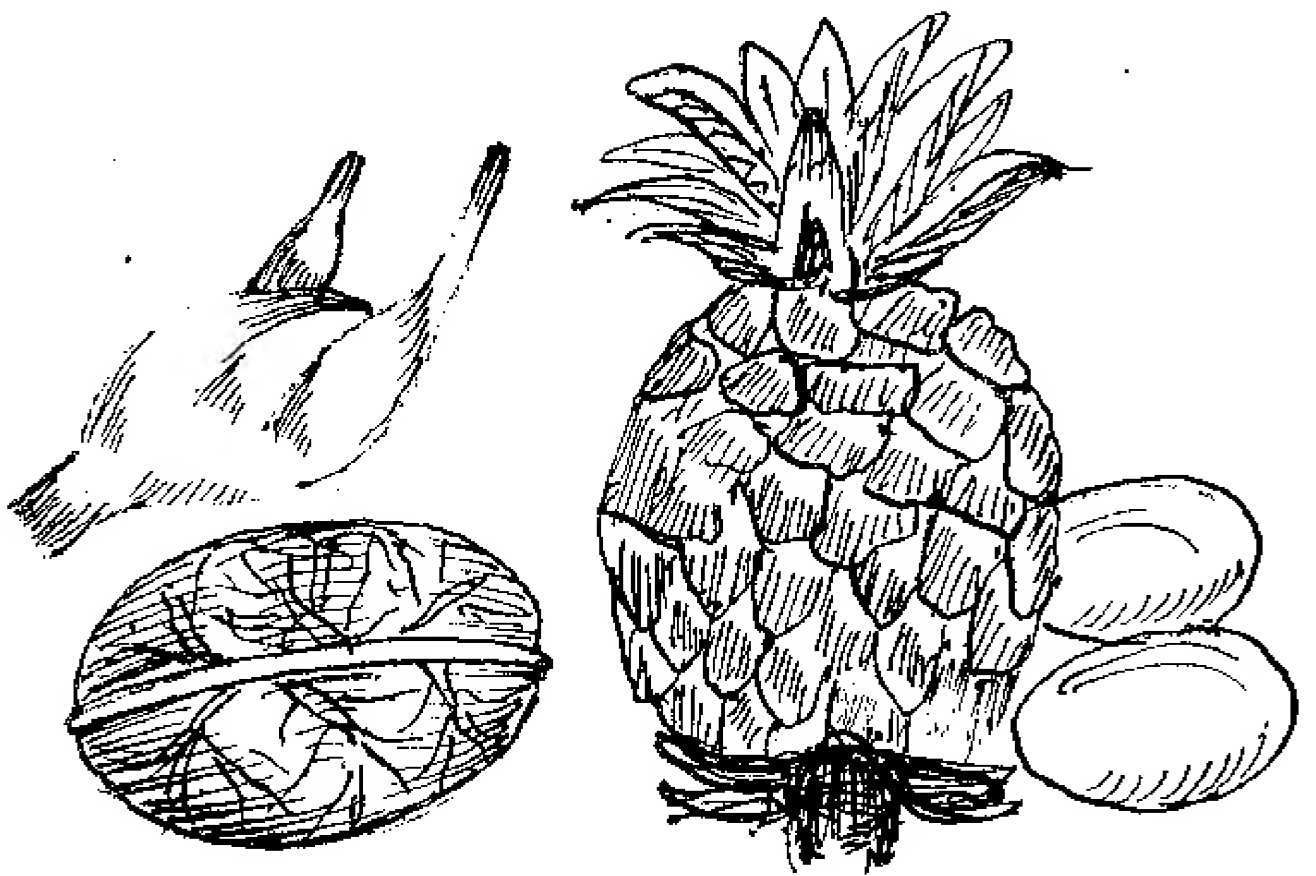
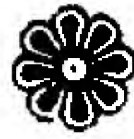
سامانے:

مرغ کاسینہ ————— 250 گرام
 انڈے ————— 2 عدد (صرف سفیدی)
 کوکنگ آئل ————— 4 بڑے پیالے
 میدہ ————— 2 بڑے چمچے
 اخروٹ کی گری ————— 300 گرام (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)
 نمک ————— 2 ½ چھوٹے چمچے
 کالی مرچ ————— حسب ذائقہ (پسی ہوئی)
 انناس ————— حسب پسند

ترکیب:

مرغ کے گوشت کے ٹکڑے کر کے ان میں نمک، مرچ ملائیں۔ انڈوں کی

سفیدی کو پھینٹ کر اس میں میدہ اچھی طرح ملائیں ۔
 گوشت کے ٹکڑوں کو انڈوں کی سفیدی اور میدے کی گاڑھی گاڑھی لٹی
 میں ڈبوئیں اور ان پر انڈوٹ کی گری کے ٹکڑے لگائیں ۔
 تیل کو فرائی پان یا کٹا ہی میں ڈال کر کڑکڑائیں اور پھر گوشت کے ٹکڑے
 ایک ایک کر کے اس میں ڈالیں ۔ جب سُرخ ہو جائیں تو باہر نکال لیں ۔ جب
 تیل اچھی طرح فچڑ جائے تو ٹکڑوں کو ایک بڑی پلیٹ میں پھیلا دیں ۔
 اناس کے پارچے اس طرح سے کاٹیں کہ پُر پھیلائی ہوئی تستلی بن جائے ۔
 پلیٹ کے کناروں پر مناسب فاصلے سے چھ سات تتلیاں رکھیں ۔ تستلی کے پروں
 کے درمیان کٹی ہوئی ہری مرچ بھی جمائی جاسکتی ہے ۔



مرغ اور ہری مرچ

سامانے:

مرغ کا گوشت ————— 750 گرام

بند گو بھی کے ٹکڑے ————— 1 پیالی

گاجر کے ٹکڑے ————— 1 ”

ہری مرچ ————— 15 عدد

پیاز ————— 2 ”

سویا ساس ————— 2 چمچے

اجینڈہ موٹو ————— 2 چھوٹے چمچے

کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت

سیاہ مرچ ————— حسب پسند

نمک ————— حسب ذائقہ

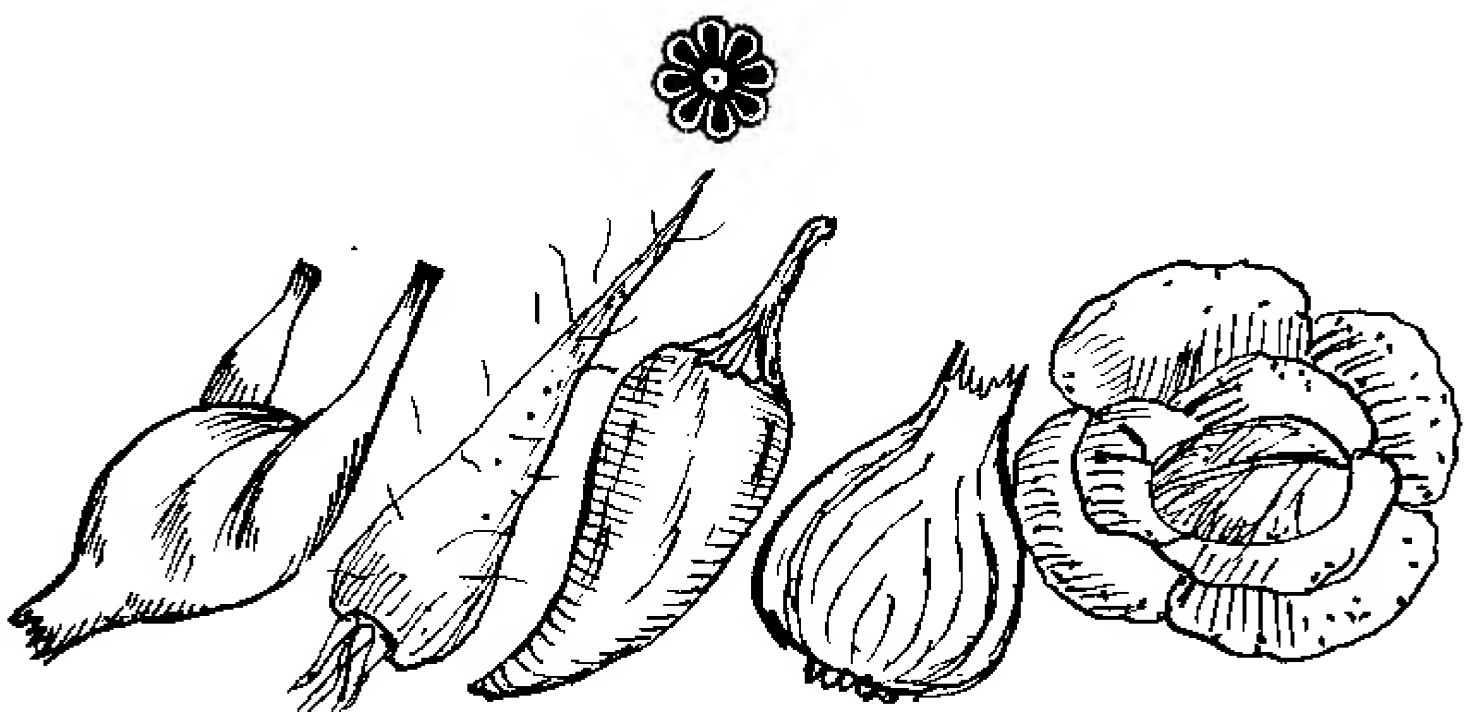


ترکیب:

بند گو بھی اور گاجر کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو لمبائی کے مرغ
چیر کر ان کے بیج نکال دیں۔ پیاز کو ذرا موٹا موٹا کاٹ لیں۔ مرغ کے گوشت
کے چھوٹے چھوٹے چور کو ٹکڑے کر کے انہیں تیل میں تل لیں۔ اگر گوشت سخت
ہو تو تیل سے پہلے اسے تھوڑا سا اُبال لیں۔

گاجر اور بند گو بھی کے ٹکڑوں کو بھی ذرا سا اُبال لیں۔ مرغ کے گوشت
کے ٹکڑے تیلے جا چکیں تو ان میں ہری مرچیں، گاجر، پیاز، سویا سب
اور تقریباً دو پیالی بخنی ملا دیں اور اسے تھوڑی دیر تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
اس کے بعد تھوڑے سے پانی یا مٹھنسی بخنی میں کارن فلور گھول کر ملا دیں۔ ایک
دو اُبال آجائیں تو چوڑھے سے اتار لیں۔

مرغ اور ہری مرچ تیار ہے۔ اسے پلیٹ میں سجاتے ہوئے حسب پسند
تیلے ہوئے ایک نوڈلز اوپر یا نیچے پھلے جاسکتے ہیں۔



چکن سینڈویچ

سامانے:

ڈبل روٹی ————— ایک عدد (باریک سلائس
کر لیں)

مرغی کا گوشت ————— 2 پیالی (خوب اُبلایا ہوا)
پیاز بڑا ————— ایک عدد (باریک کاٹ
لیں)

ٹماٹر ————— ایک عدد (باریک کاٹ
لیں)

ککڑی ————— آدھی (کٹ وکٹ کریں)

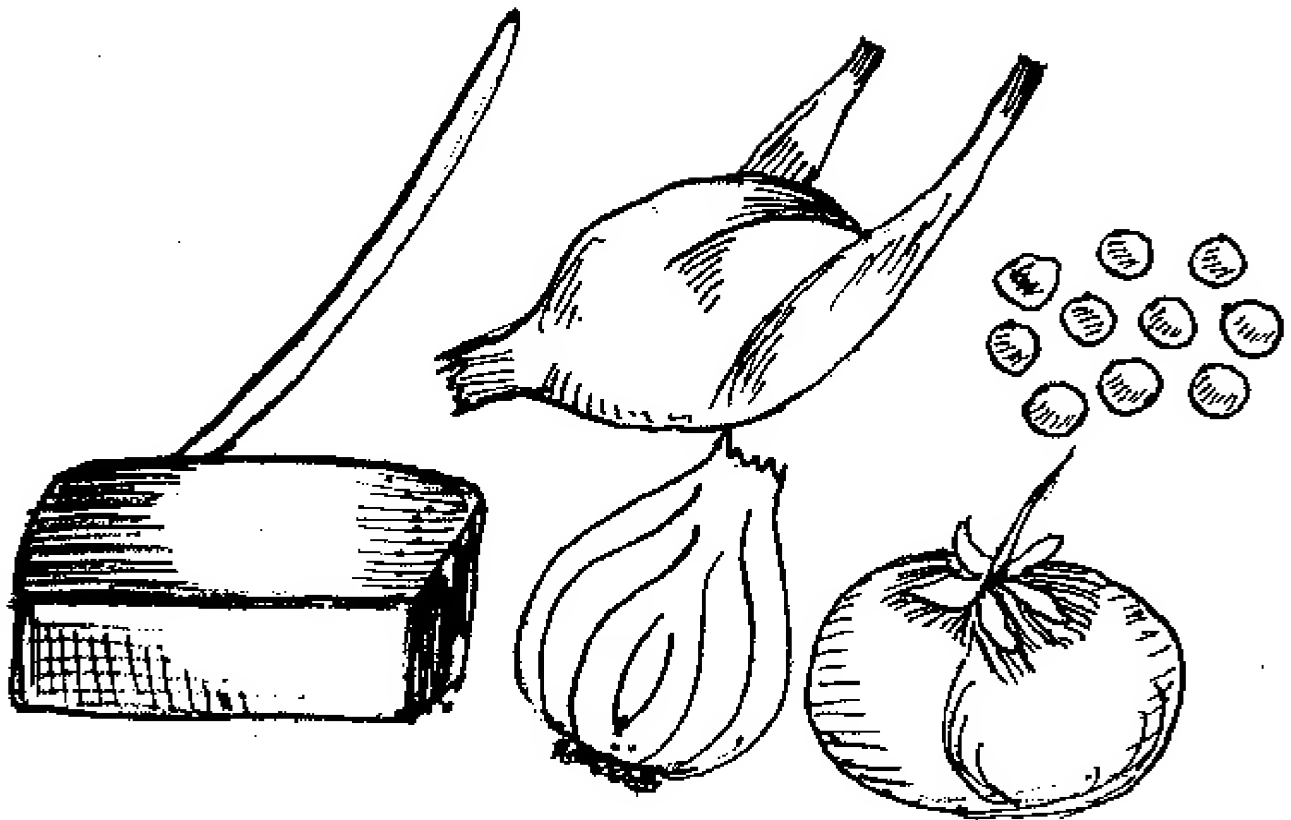
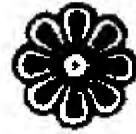
ماپونیز ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
کھن ————— ایک ٹکیا، چھوٹی

ہنک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ ” ”

ترکیب:

مرغی کے گوشت میں ٹماٹر، ککڑی، نمک، کالی مرچ اور پیاز ملا دیں۔ اس کے بعد مایونیز ملائیں۔ ایک سلائس پر مکھن لگائیں، دوسرے سلائس پر تھوڑا آمیزہ رکھیں پھر دونوں کو ملا کر دبا دیں۔
اس کے بعد آڑا کاٹ لیں۔ تولیہ گیلیا کر کے نچوڑ لیں اور سینڈوچ پر رکھیں۔ تاکہ وہ سخت نہ ہوں۔



سرخ بریاں گوشت

سامانے:

گلے کا گوشت { — 2 کلو
 (ہنڈلی یا لان کا)
 گارنی خوشبو — ایک چھوٹی تھیلی
 گن پاؤڈر ساس — $\frac{1}{2}$ پائٹ

ترکیب:

پانی سے بھرے ساس پان میں گوشت کو 5 منٹ آیا لیں۔ پانی نکال
 کہ گوشت کو کیسروں (ہنڈیا کی طرح کا ساس پان) میں ڈال دیں۔ اس پر
 گن پاؤڈر ساس اور گارنی خوشبو چھڑکیں۔

کیسروں پر ڈھکنا رکھ دیں اور پھر اس کو پہلے سے گرم کیے ہوئے تنور
 میں آدھا گھنٹہ تیز آنچ دیں اس مقصد کے لیے مٹی کی ہنڈیا بھی استعمال کی
 جاسکتی ہے) اس کے بعد $2\frac{1}{2}$ گھنٹے تک قدرے کم آنچ دیں۔ ہر آدھ گھنٹہ بعد

گوشت کو آلٹ پلٹ دیں۔ اس کے ٹکڑے کر لیں۔ اس کے اپنے شوربے ہی میں پیش کریں۔

یہ گوشت ٹھنڈا بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔



سُرخ بریاں گوشت گاجروں یا بجموں کے ساتھ

سامانے:

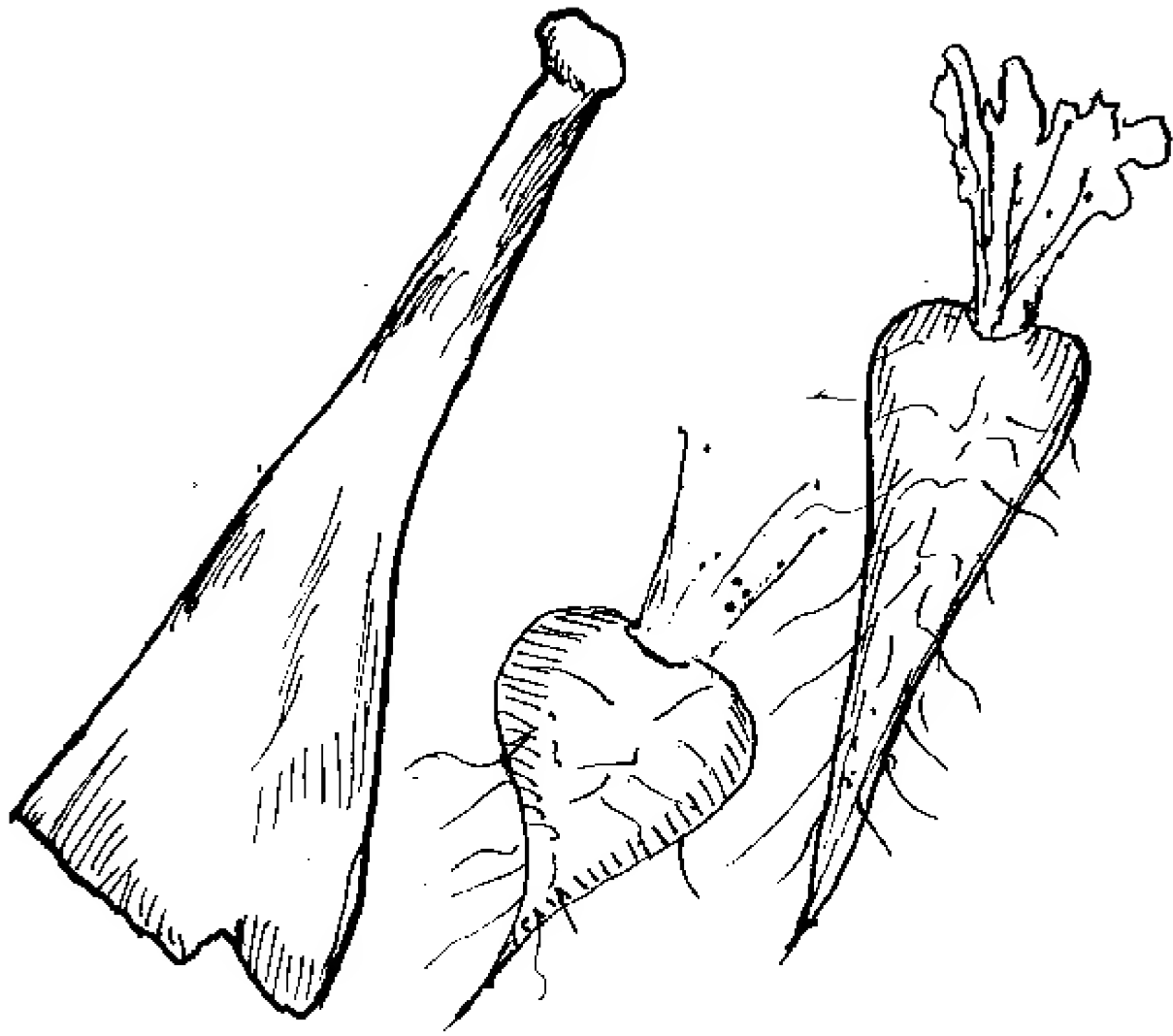
گوشت ————— $1\frac{1}{2}$ کلو
 بجم یا گاجریں {
 500 گرام —————
 باریک کتری ہوئی }
 گن پاؤڈر ساس ————— ایک پیالی

ترکیب:

گوشت کو دو انچ x ایک انچ x ایک انچ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پانی سے بھرے پان میں 10 منٹ تک ابالیں۔ پانی نکال کر گوشت

کو کیسروں میں ڈال دیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے تنور میں $\frac{3}{4}$ گھنٹہ تک تیز آنچ پر رہنے دیں۔ اس میں گاجر یا شلجم اور گن پاؤڈر ساں ڈالیں آہستہ آہستہ ہلا کر دوبارہ تنور میں رکھ دیں۔

اسی حرارت پر پندرہ منٹ پکائیں اور کیسروں ہی میں پیش کریں۔ جیسے ہمارے یہاں کڑا ہی گوشت تکیے اور چکن پیش کیے جاتے ہیں۔



بکرے کا بھنا ہوا گوشت

سامان :

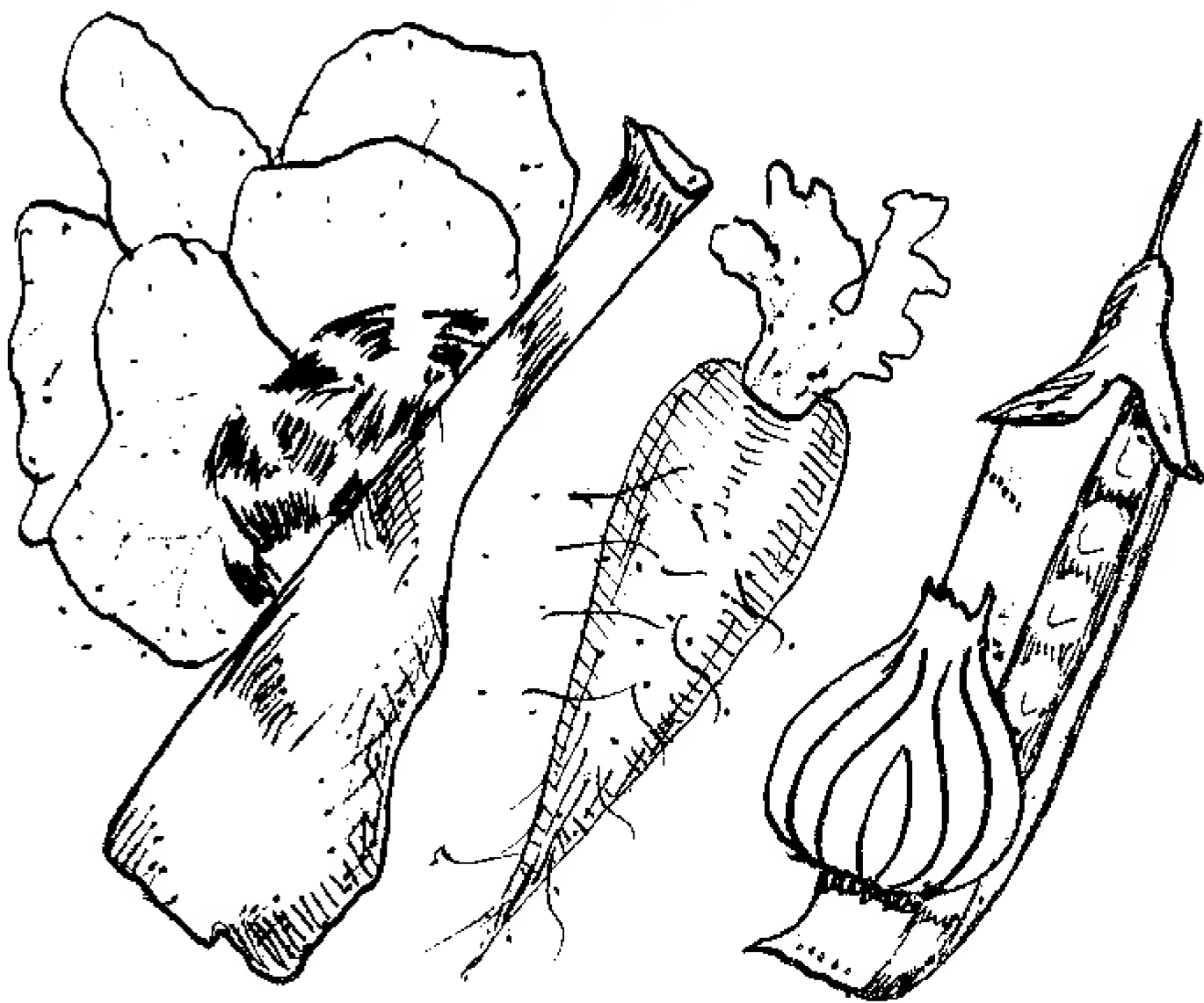
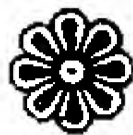
بکرے کا گوشت — ایک کلو
 ————— 6 کھانے کے چمچے
 ————— 2 گٹھی
 گن پاؤڈر ساس — 8 کھانے کے چمچے
 نمک — 1 چمچے کا چمچہ
 گارنی (نخوشہو) — حسبِ پسند

ترکیب :

گوشت کی بوٹیوں کو بھاری ساس پان میں ڈال دیں اور 5 منٹ اُبلتے پانی میں اُبلنے دیں۔ آدھا پانی نکال لیں۔ تمام اجزا اور مسلے بلا دیں۔ گوشت کو اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے آدھا گھنٹہ پکنے دیں۔ پھر پیش کریں۔



تمکین پانی میں ایک نوڈل ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب گل جائیں تو پانی نہتار لیں۔ جیسے چاول ابلنے کے بعد چاولوں سے پانی نہتارا جاتا ہے۔ ابلے ہوئے نوڈلز میں ایک چمچہ مکھن ڈال دیں۔ اس طرح نوڈلز ٹھنڈے ہو کر ایک دوسرے سے نہیں بڑیں گے بلکہ الگ الگ رہیں گے۔ اب ایک ڈش لیں اور اس میں نوڈلز بچھائیں اور ان کے اوپر گوشت اور سبزیاں اسٹ دیں۔ اگر ابلے ہوئے نوڈلز کی بجائے تیلے ہوئے نوڈلز پسند ہوں تو اس صورت میں انہیں گوشت کے اوپر بچھانا مناسب رہے گا۔



لیمون کریم گوشت

سامان:

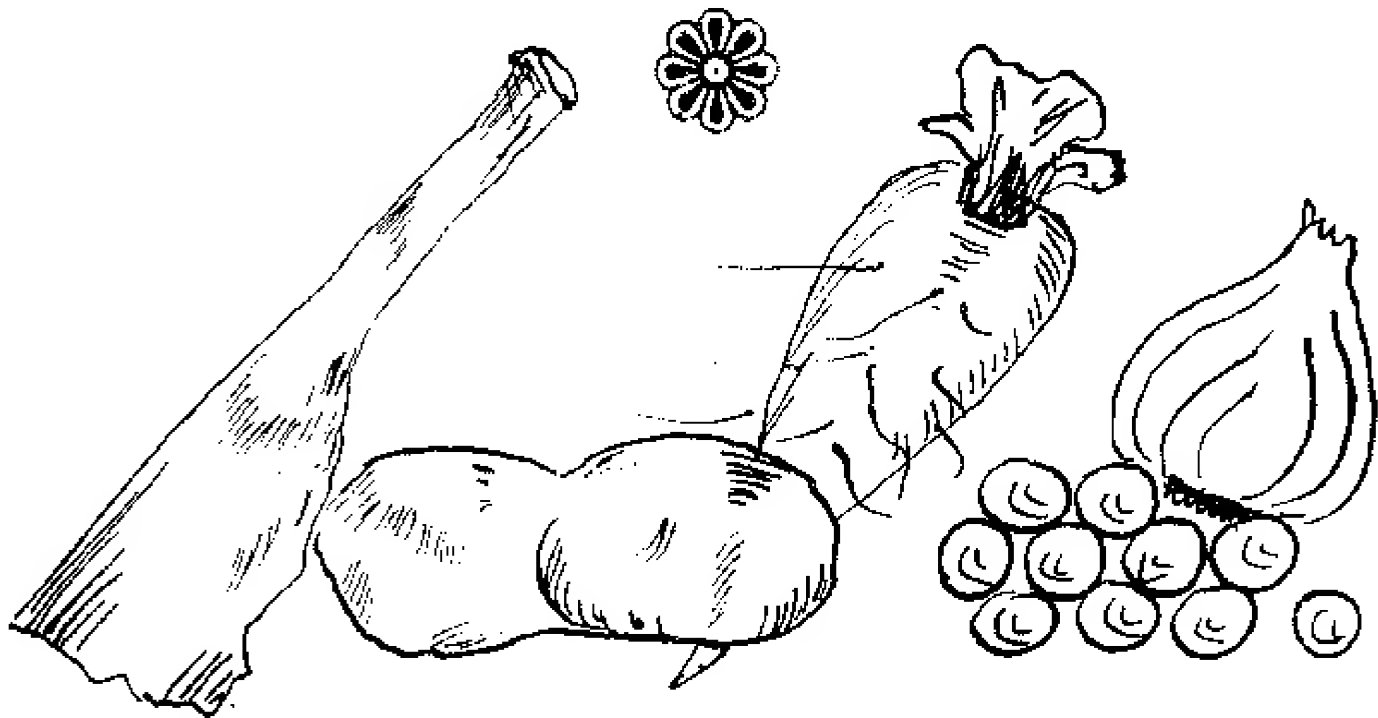
- گوشت ————— ایک کلو گرام
 اُبے ہوئے آلو ————— ایک پیالی کٹے ہوئے
 اُبے ہوئے مٹر ————— $\frac{1}{2}$ ”
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے
 پیاز ————— 3 عدد کٹی ہوئی
 گاجر ————— 2 ” ”
 ٹماٹر ————— 4 ” ” چھلکا اتار کر کچلے ہوئے
 سرکہ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ
 مرچ سیاہ پسپی ہوئی ————— ” ” ”
 مرچ سبز ————— 4 عدد، لیائی میں کٹی ہوئی
 لیموں ————— 2 ” ” چھ چھٹکڑے کیے ہوئے

کریم ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
پانی ————— ایک پیالی

ترکیب:

گوشت کے 6 پارچے کر لیں اور انہیں کسی چیز سے کوٹ لیں پھر تیل گرم کر کے اس میں گوشت کے پارچوں کو براؤن کر لیں۔ اسی تیل میں پیاز، گاجر، سرکہ، ٹماٹر، نمک، مرچ سیاہ اور پانی ڈال کر گوشت گلنے کے لیے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو لیموں کے قتلے اور سبز مرچ ڈال کر پانچ منٹ دم دیں۔

ڈش میں آلو اور مٹر رکھیں اور ان کے اوپر گوشت کے ٹکڑے رکھ دیں لیموں کے قتلے الگ نکال لیں اور پھر کریم شامل کر دیں۔ اوپر ہرے دھنیے کھپتے سجادیں اور لیموں کے قتلے ڈش کے چاروں طرف رکھ دیں۔ لیمن کریم گوشت تیار ہے۔



گوشت ہری مرچ

سامانے:

گائے کے گوشت { — ایک کلو
کے پتلے پارچے

ہری مرچ ————— 250 گرام

کارن فلور ————— ایک پیالی

اجینو موٹو ————— دو چھوٹے پیچھے

سویا ساس ————— نصف پیالی

کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت

نمک ————— حسب ذائقہ

ترکیب:

گوشت کے پارچوں میں نمک، سویا ساس اور آٹھ دس پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی دو پیالی رہ جائے، تو

پارچوں کو نکال کر تیل میں معمولی سا تل لیں۔
 پیاز کے موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹیں اور مرچوں کو لمبی لمبی کاٹ لیں۔
 چاہیں تو ان کے بیج نکال کر پھینک دیں۔ پھر پیاز اور مرچوں کو معمولی سا تل
 لیں۔ گوشت کے بچے ہوئے پانی میں کارن فلور گھول کر ڈال دیں اور ساتھ
 ہی تیلے ہوئے پارچے، پیاز، ہری مرچ، نمک اور اجینو موٹو ملا دیں اور
 ہلکی آنچ پر پکائیں۔ شوربا کاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔
 حسبِ خواہش گوشت کے چاروں طرف یا اوپر اوپر ابلے ہوئے یا
 ذرا ذرا تیلے ہوئے ایک نو دلز بھی لگائے جاسکتے ہیں۔



گوشت اور ہری مرچ (کنٹین سٹائل)

سامان:

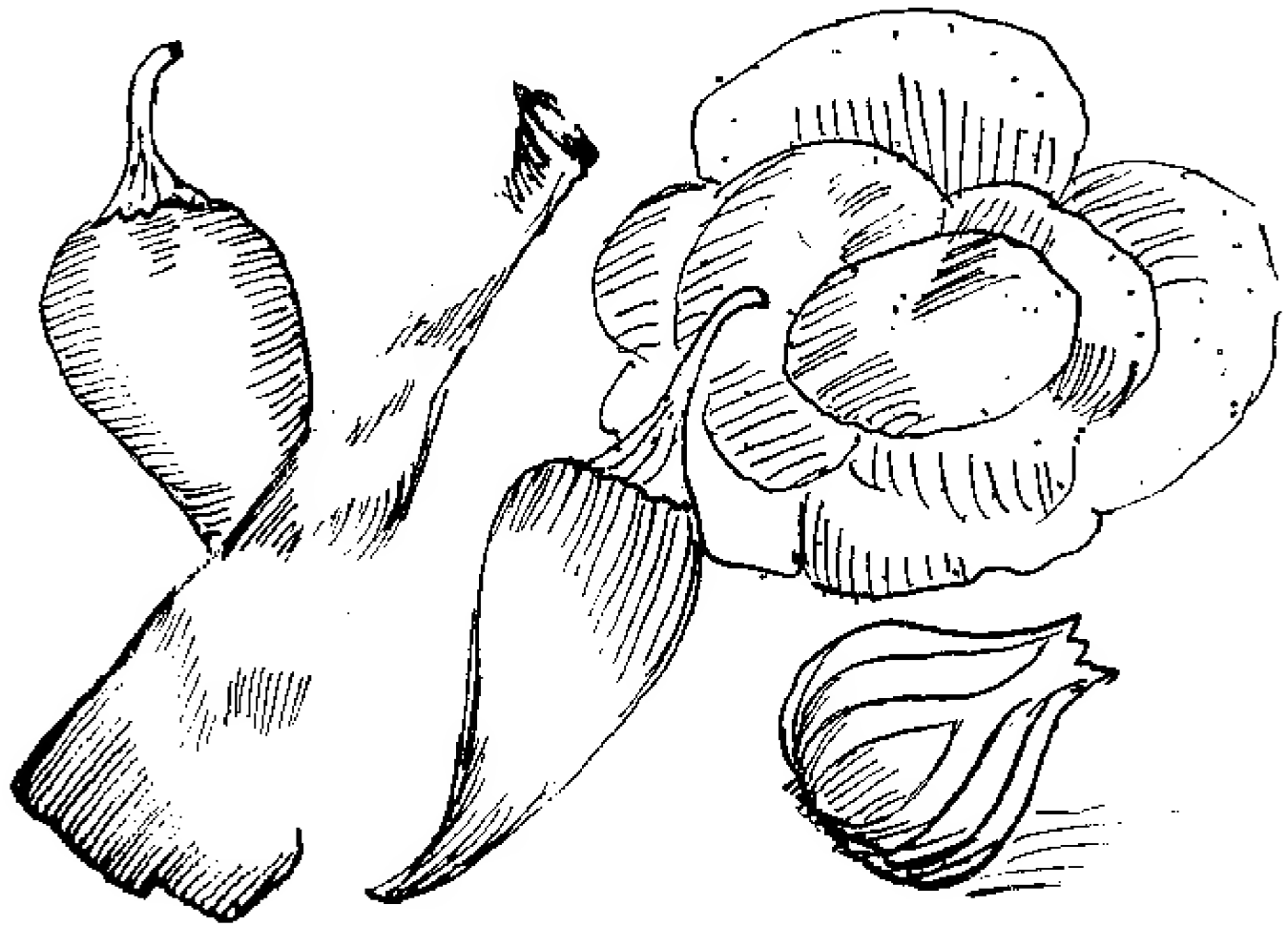
گلے کے گوشت {
 کے پارچے { 250 گرام
 کوکنگ آئل
 چار بڑے تھچے
 بانس کے شکونے {
 یا بند گوبھی { آدھا پیالہ

ہری مرچ ————— ایک عدد (کٹی ہوئی)
 سویا ساس ————— ایک بڑا تھچہ
 پیاز کے لچھے ————— آدھا تھچہ
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ بڑا تھچہ
 چینی ————— ایک بڑا تھچہ
 سرخ مرچ ————— حسب ذائقہ
 میدہ ————— ایک چھوٹا تھچہ

ترکیب :

پہلے نمک، سرخ مرچ اور میدہ یک جان کر لیں اور پھر گوشت میں ملا دیں۔ دو چمچے تیل کڑکڑائیں اور ہری مرچ، سویا ساس، چینی اور نمک ملا کر تیل میں کڑکڑائی پان سے نکال لیں۔

اب اسی فرائی پان میں دو چمچے تیل ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیاز اور گوشت وغیرہ ڈالیں۔ بھن جائے تو گرم پلیٹ پر ڈال کر تناول فرمائیں۔



گوبھی گوشت (گرم چٹنی والا)

سامانے:

- گائے کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 کوکنگ آئل ————— 4 بڑے چمچے
 لہسن ————— دو پوتھی
 سویا ساس ————— 3 بڑے چمچے
 چٹنی ————— 2 " "
 سرخ مرچ ————— ایک چھوٹا چمچ
 میدہ ————— " "
 بند گوبھی ————— 4 ٹکڑے
 ہری مرچ ————— 2 عدد (12 لمبے لمبے ٹکڑے)
 پیاز کے لچھے ————— 4 بڑے چمچے



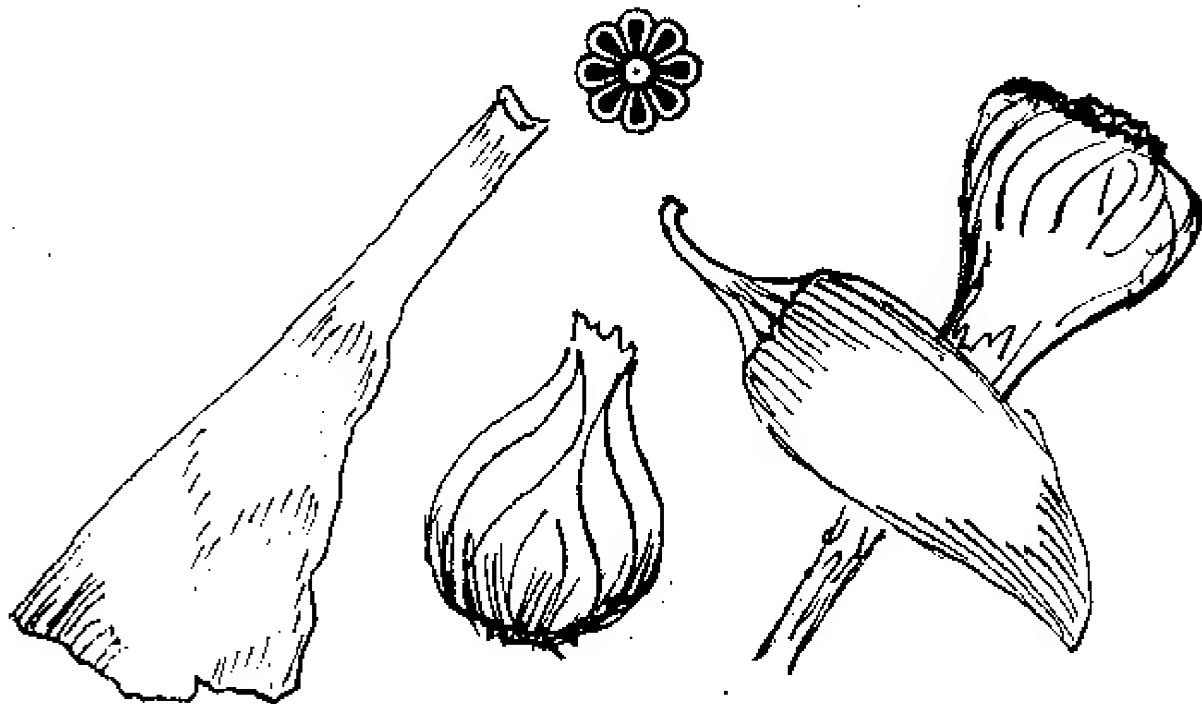
ترکیب:

گائے کے گوشت کے پتلے پتلے بارہ پارچے کر لیں۔ بند گو بھی کے دو دو انچ مربع کے ٹکڑے کر لیں اور لہسن کو چھیل کر صاف کر لیں۔ میدہ میں صینی اور ایک چھوٹا چمچہ تیل ملا کر یک جان کر لیں۔

گوشت اور پیاز کو فرائی پان یا چوڑی دیگچی میں ڈال کر پانی میں ڈبو لیں اور پندرہ منٹ تک پکائیں پھر پانی الگ کر لیں۔

تیل اور لہسن کو فرائی پان میں کڑکڑانے کے بعد گوشت ڈال دیں۔ اوپر سے پیاز، بند گو بھی اور ہری مرچ ڈال کر ایک دو منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ پھر سو یا ساں اور سرخ مرچ بھی چھڑک دیں اور مزید ایک دو منٹ تک پکائیں۔

میدے کی لٹی ڈال کر سب چیزیں ملائیں اور گاڑھا ہو جانے پر اتار کر گرم گرم تناول فرمائیں۔



کانڈی گوشت (کنٹین سٹائل)

سامانے:

بند گو بھی ————— 250 گرام (باریک کٹی ہوئی)
 گاجر ————— 250 " (دو دو انچ
 کے ٹکڑے)

گائے کے گوشت {
 کے باریک پارچے ————— 12 عدد

سلاد آئل ————— ایک چھوٹا حجم

سویا ساس ————— " " "

مٹرنے کے دانے ————— 12 عدد

کوکنگ آئل ————— 4 پیالے

گلاس ————— ایک عدد

چکنائی پروف کانڈ ————— 12 ٹکڑے (چھ چھ مربع
 انچ کے)

اورک کا سفوف — حسب ضرورت
پیاز کے لچھے — ” ”

ترکیب:

پہلے بند گو بھی کے باریک ٹکڑوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر سخت کر لیں۔ پھر کھانے کی پلیٹ میں پھیلا دیں اور گاجر کے ٹکڑے بھی اوپر رکھ دیں۔

گوشت کے پارچوں پر سلاڈ آئل، سویا ساس اور اورک کا سفوف مل کر پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔ مٹر کے دانوں کو ایک دھاکے میں پرو لیں۔

چکنائی پر دفت کاغذ پر ذرا ذرا تیل مل لیں اور اس کاغذ کے ہر ٹکڑے پر گوشت کا ایک ایک پارچہ رکھیں اور اوپر مٹر اور پیاز رکھ دیں۔ پھر کاغذ کو کنارے سے تہ کریں اور سٹیلپنز سے بند کر کے گوشت وغیرہ سمیت کڑکڑاتے ہوئے کوکنگ آئل میں ڈبو ڈبو کر بھونیں۔

پلیٹ پر کاغذی گوشت رکھیں اور ہر پارچے کے ساتھ سجاوٹ کے لیے بند گو بھی اور گاجر کے ٹکڑے رکھیں۔ بند گو بھی اور گاجر کے ساتھ ساتھ سمبڑ وھنیا یا پودینہ بھی باریک باریک کاٹ کر چھڑکا جاسکتا ہے۔



بھٹنی ہوئی کلیجی

سامانے:

کلیجی ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 کوکنگ آئل ————— 2 پیالی
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ ”
 سویا ساس ————— 2 کھانے کے چمچے
 میدہ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 بکنگ پاؤڈر ————— نمک کا چمچ
 چینی گرم سالہ ————— حسبِ پسند

ترکیب:

میدہ، پانی اور بکنگ پاؤڈر کا آمیزہ بنائیں اور کلیجی کی بوٹیاں آمیزے میں ملائیں۔

فرائی پان میں تیل گرم کر کے اس میں کلیجی کی بوٹیاں چھوڑ دیں۔ انہیں

فرائی کریں۔ یہاں تک کہ بادامی رنگ کی ہو جائیں۔ پھر ان کو پلیٹ میں ڈال لیں۔ ان پر چینی گرم مسالہ چھڑک دیں۔ اگر چینی گرم مسالہ دستیاب نہ ہو تو وہ گرم مسالہ استعمال کریں جو ہم اپنے کھانوں میں کرتے ہیں۔



کلیجی کے سمو سے

سامانے:

کلیجی کی ٹوٹیاں ————— 250 گرام

کتری ہوئی کھنبیں ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

میدہ ————— 2 "

کوئنگ آئل ————— 2 "

کتری ہوئی باتس ————— $\frac{1}{2}$ "

کی کوئیلین

کترا ہوا پایز ————— ایک عدد

چینی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

سویا ساں ————— 3 کھانے کے چمچے
 کارن میدہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 پانی ————— 3 کھانے کے چمچے
 نمک ————— حسب ذائقہ

ترکیب:

فرائی پان میں آدھاتیل گرم کریں، کلیجی کی بوٹیوں کو اس میں ہلکا سا بھنویں اس میں پیاز شامل کر دیں۔ اور دو منٹ بعد کارن فلور، نمک، چینی اور سویا ساں اس میں ڈال دیں۔ پھر اس میں کھنسیس اور بانس کی کونپلیں ملا دیں اور دو منٹ تک فرائی کریں اور اس میں ایک چمچہ پانی ملا کر آگ سے اتار لیں۔

اس کے بعد میدے کو تھوڑے سے پانی سے گوندھ لیں اور پلنے سے اسے ہل کر اتنا بار یک کر لیں تاکہ سمو سے کی شکل بن سکے جس قدر سمو سے بنائیں اُن میں پکی ہوئی کلیجی بھر دیں جیسے سمو سے میں آلو بھرتے ہیں۔

اب فرائی پان کو پھر آگ پر رکھ دیں۔ بقایا آدھاتیل اس میں ڈال کر گرم کریں اور کلیجی بھرے سموں کو اس میں فرائی کریں۔ یہاں تک کہ بادامی رنگ کے ہو جائیں پھر پلٹ میں رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔



لذیذ کلبجی

سامانے:

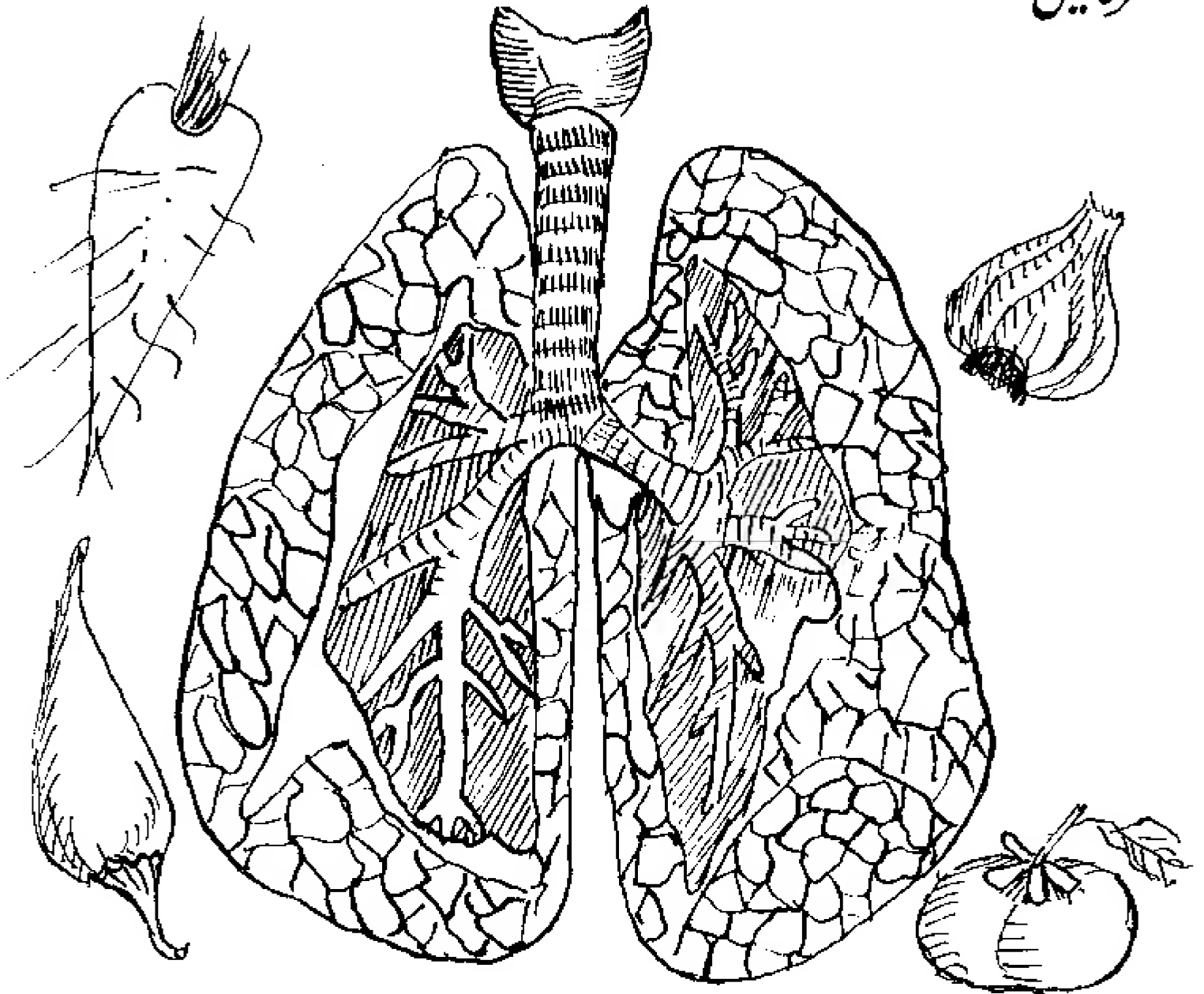
- کلبجی تازہ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 لہسن پسا ہوا ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 پیاز ————— 2 عدد۔ باریک کٹی ہوئی
 دار چینی ————— ایک ٹکڑا
 ٹماٹر ————— 2 عدد کٹے ہوئے
 ادراک ————— ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔ باریک
 کٹا ہوا۔
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے
 پانی ————— 3 " "
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی

گاجر ————— ایک عدد۔ کٹی ہوئی

مرچ سبز ————— ” ” ”

ترکیب:

تیل گرم کر کے اس میں ادک تل لیں۔ پھر اس میں کلیجی ڈال دیں۔ چار پانچ منٹ بعد لہسن، دار چینی، پیاز، ٹماٹر، پانی، چینی اور نمک ڈال کر پکائیں اور اچھی طرح بھون کر اتار لیں۔ پھر ڈش میں نکال کر گاجر اور ہری مرچ چاروں طرف رکھ دیں۔ اب اسے ٹماٹر ساس کے ساتھ تناول فرمائیں۔



بھٹا ہوا منغر اور گوشت

سامانے:

منغر ————— 250 گرام

گوشت ————— 250

لہسن (پسا ہوا) ————— ایک چائے کا چمچ

سویا ساس ————— 3 کھانے کے چمچے

مکھن ————— ایک کھانے کا چمچ

گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے

ہرا پیاز ————— 3، 4 عدد

چینی ————— ایک کھانے کا چمچ

کوننگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

کالی مرچیں اور
سر کے کے سالے } حسب ذائقہ
کا اچار

ترکیب :

مغز کو 6 یا 7 منٹ نیم جوش دیں۔ کھلے پانی میں بھگو کر ایک طرف رکھ دیں۔ گوشت کے باریک پارچے کریں۔ سویا ساس، چینی اور کالی مرچیں اور سر کے کے سالے کا اچار شامل کر دیں۔

دو کھانے کے چمچے کوکنگ آئل فرائی پان میں بکھاریں۔ ہرا پیاز اور لہسن ملا کر $\frac{1}{2}$ منٹ تک تیز آگ پر رکھ دیں اور ہلائیں۔ پھر اس میں گوشت شامل کر دیں اور $\frac{1}{2}$ منٹ مزید فرائی کریں پھر آنچ کم کر دیں اور دو منٹ فرائی کرتے رہیں۔ آگ سے اُتار کر ایک طرف رکھ دیں۔

پھر بقایا کوکنگ آئل، مکھن اور گن پاؤڈر ساس فرائی پان میں ڈالیں درمیانی آنچ پر گرم کر کے نیم جوش مغز اس میں ڈال دیں۔ ایک منٹ آہستہ آہستہ فرائی کریں۔ آنچ دھیمی کر دیں اور مزید دو منٹ فرائی کریں۔ پھر مغز کو دو خاص پلیٹوں میں ڈال دیں۔

اب گوشت اور پیاز کو دوبارہ آنچ دیں $\frac{1}{2}$ منٹ فرائی کرنے کے بعد اسے دو پلیٹوں میں بانٹ دیں اور پھر مغز والی دو پلیٹوں میں اس آمیزے کو ملا دیں۔



منغز اور کیکڑے کا گوشت

سامانے:

منغز ————— 250 گرام

گن پاؤڈر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ ردو کھانے
کے چمچے نخنی میں گھول لیں

کیکڑے کا گوشت ————— 100 گرام (تازہ پکا ہوا) یا

ڈبے میں بند

پیاز. کترے ہوئے ————— 2 عدد

کونگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے

لہسن پسا ہوا ————— ایک چائے کا چمچہ

نمک ————— " " "

یخننی ————— ایک پیالی

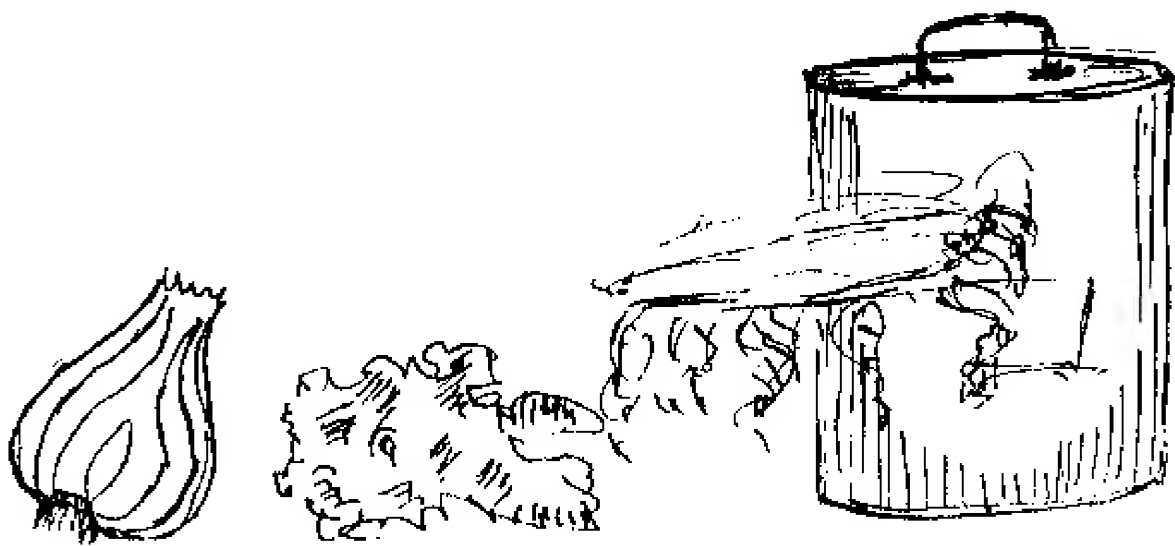
ترکیب:

مغز کو نیم جوش دیں۔ کوکنگ آئل کو ساس پان میں بھاریں پیاز لہسن
ڈال کر $\frac{1}{2}$ منٹ تک تیز آگ پر فرائی کریں۔ کیکڑے کا گوشت اور نمک ملا
دیں۔ سب کو ایک منٹ مزید فرائی کریں۔ چار کھانے کے چمچے بخنی مزید
اس میں ڈال دیں اور مزید $\frac{1}{2}$ منٹ فرائی۔

اس دوران بڑے ساس پان میں بقایا بخنی اور گن پاؤڈر ساس ڈال
دیں اور درمیانی آگ پر پکائیں۔

کارن فلور کے آمیزے کے ساتھ گاڑھا کریں۔ نیم جوش دیا مغز اس
میں شامل کریں اور دو منٹ فرائی کریں۔

$\frac{1}{4}$ حصہ کیکڑے کا گوشت اس میں ڈال دیں۔ دو پیالوں میں نکال
لیں اور ان میں بقایا کیکڑے کا گوشت چھوڑ دیں۔



چانپ اور ککڑیاں

سامانے:

- بکرے کی چانپ — 6 عدد
 ککڑی — 2 "
 ہری پیاز — 2 "
 لوپیے کے دانے — $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبال لیں)
 سویا ساس — 2 کھانے کے چمچے
 لہسن — چار چوٹے
 ادراک — ایک ٹکڑا
 کارن فلور — 2 کھانے کے چمچے
 دودھ — 4 "
 نمک — $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
 کالی مرچ (پسی ہوئی) — $\frac{1}{4}$ "
 پانی — ایک پیالی

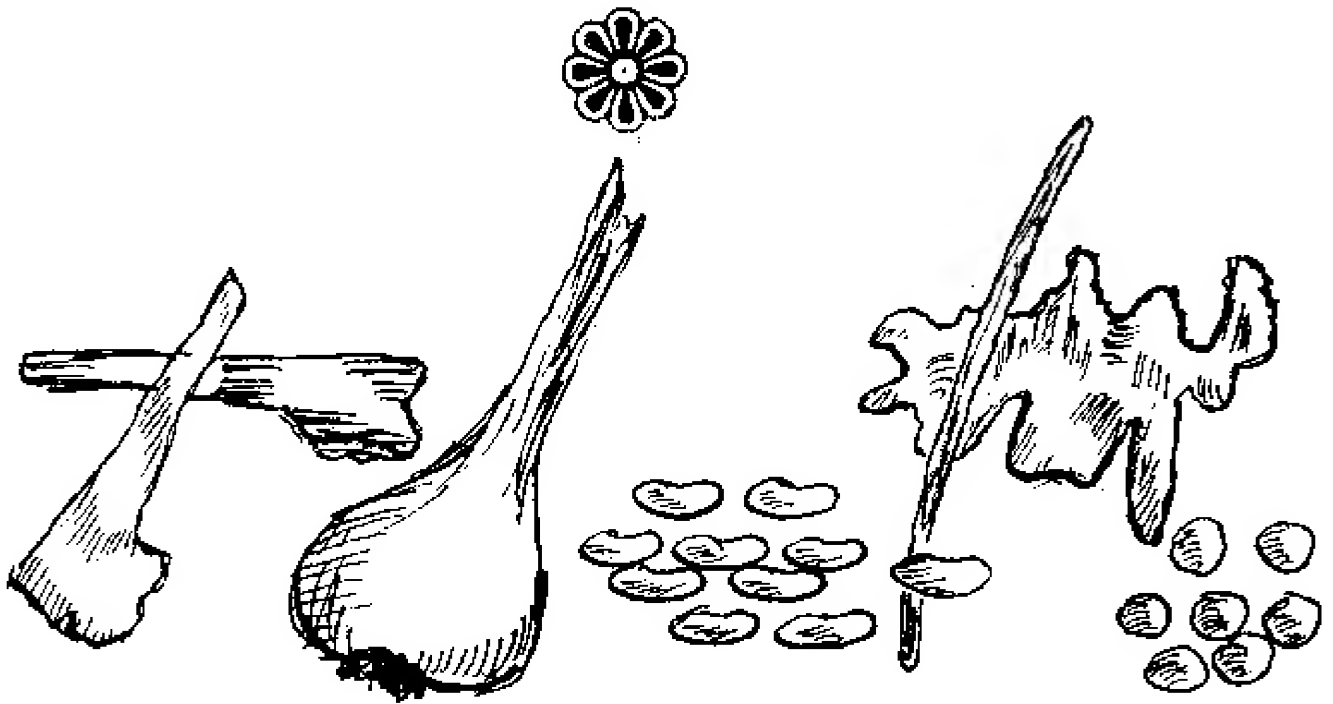
تیل ————— 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالی پانی میں چانپیں اُبلنے دیں۔ لسن، نمک، ادک ملا دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہری پیاز ایک ایک انچ کے لمبے ٹکڑوں میں کاٹ کر ملا دیں۔

گکڑی کے لمبے لمبے ٹکڑے تین انچ کے کاٹ لیں اور چانپوں میں رکھ کر سویا ساس ڈال کر دم کر دیں۔ لوبیے کے دانے بھی ملا دیں۔ دودھ میں کارن فلور ملائیں۔ چانپیں نکال کر ان پر یہ آمیزہ لگائیں، اور تیل میں سرخ کر لیں۔

اب ڈش میں چانپیں رکھیں اور گکڑی، پیاز اور لوبیے کے آمیزے کو چاروں طرف ڈال دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔



لنڈ چانپ

سامانے:

- (ا) سفید برکہ _____ 2 کھانے کے چمچے
 سویا ساس _____ 2
 لہسن _____ 2 جوئے (پس لیں)
 ادراک _____ 2 چائے کے چمچے (سی ہوئی)
 کارن فلور _____ 2 کھانے کے چمچے
- (ب) چائیں _____ 4 عدد (صاف)
 کوکنگ آئل _____ 3 کھانے کے چمچے
 سویا ساس _____ 4
 چینی _____ 4 چائے

ترکیب:

1 حصہ آپس میں ملا لیں۔ پھر چانپوں میں ملا کر ایک گھنٹے کے

لیے رکھ دیں۔
 اب تیل گرم کر کے چانپیں دونوں طرف سے سنہری کر لیں (ہلکی آنچ پر) پھر سویا ساس اور چینی ملائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں اور گرم گرم پیش کریں۔



چاول اور قیمہ بھری مرچیں

سامانے:

سبز پہاڑی مرچ ————— 4 عدد
 چاول ————— 150 گرام (نمکین پانی میں

اُبلے ہوئے)

قیمہ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (نمکین پانی میں
 اُبلا ہوا)

پیاز ————— ایک عدد

پنیر ————— 4 ٹکڑے (درمیانہ سائز)

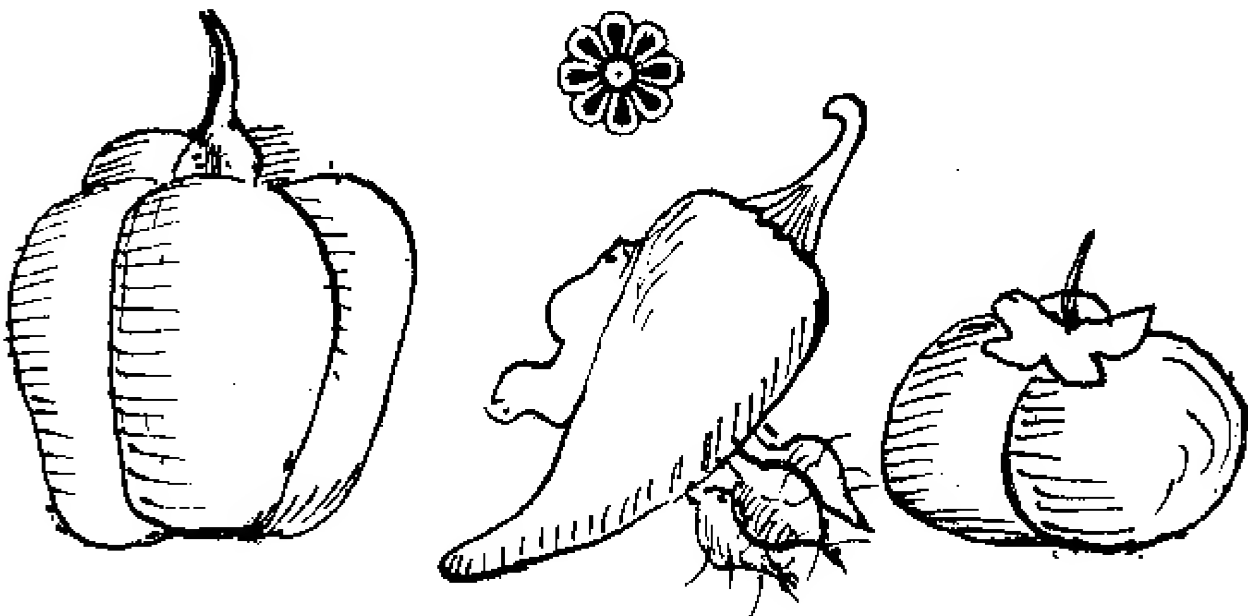
ٹماٹر ————— 4 عدد
 مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ (پچی ہوئی)
 سبز مرچ ————— 2 عدد
 سُرخ مولیٰ ————— 6 //

ترکیب:

پھاڑی مرچ کو دھو کر اندر کا گودا تیز چھری سے نکال لیں۔ اُبلے ہوئے
 قہیے کو سل پر پس لیں اور ایک برتن میں پسا ہوا قہیہ، چاول اور مرچ سیاہ
 ملائیں۔ اب یہ آمیزہ مرچوں میں بھر دیں۔

کیتلی میں تین ٹماٹر کاٹ کر چوٹھے پر رکھیں اور اس میں مرچیں ڈال
 کر کیتلی کو ڈھکنے سے ڈھانپ دیں۔

ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے تو مرچیں نکال لیں اور ڈش میں رکھ کر ہر
 مرچ پر پیئر کا ایک ٹکڑا اور اس پر ٹماٹر کا ایک قندہ رکھ دیں۔ ارد گرد سبز
 مرچ، سُرخ مولیٰ اور حسبِ پسند سلاو کے پتے کاٹ کر سجادیں۔



انڈے اور قیمہ بھری مرچیں

سامانے:

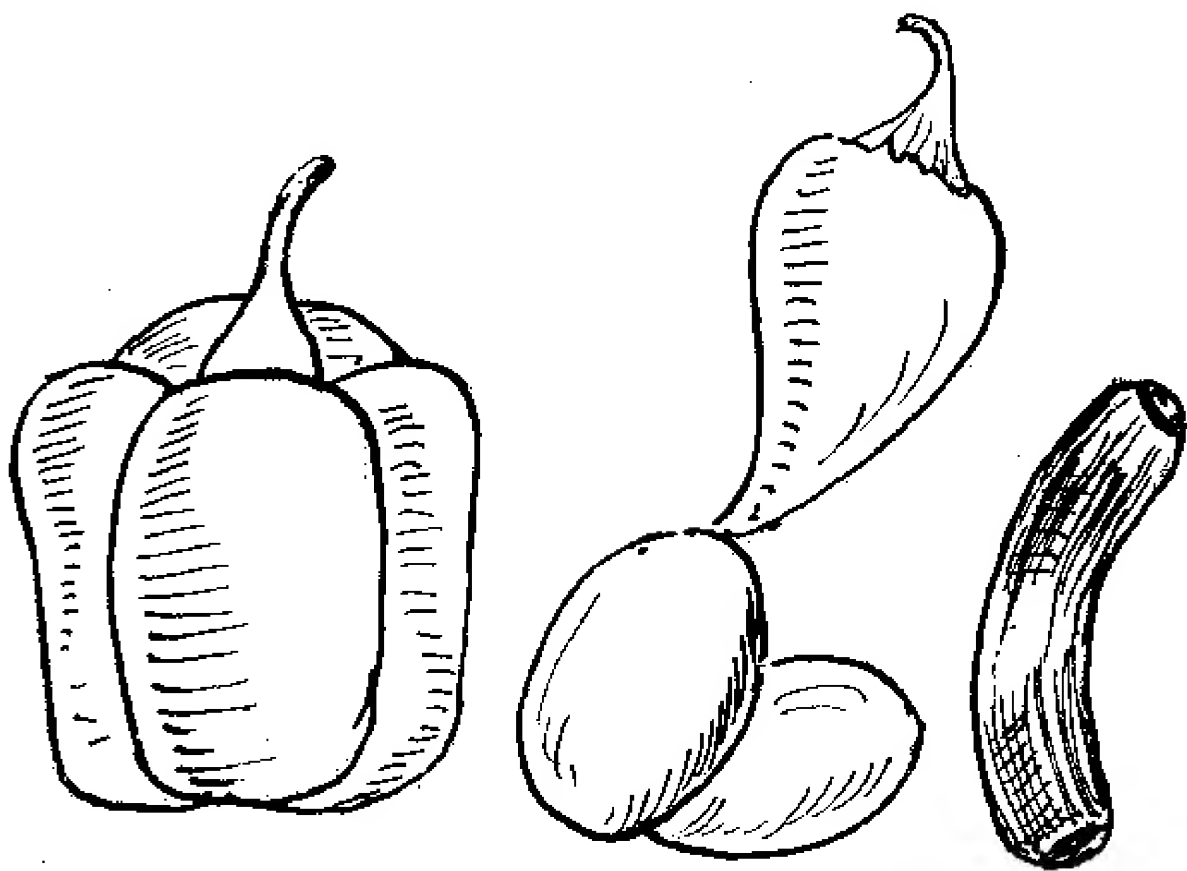
- سبز پہاڑی مرچ ————— 4 عدد
 انڈے ————— 6 " (اُبلے ہوئے)
 قیمہ ————— ایک پیالی (اُبلایا ہوا)
 پنیر ————— 4 ٹکڑے
 لکڑی یا کھیرا ————— 4 "
 مرچ سبز ————— 4 عدد
 گرم سالہ ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ (پیا ہوا)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ "
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 پانی ————— 2 کھانے کے چمچے



ترکیب:

پھاڑی مرچوں کو دھو کر اندر سے گودا نکال دیں۔ قیمہ، اُبلے ہوئے دو انڈے، گرم سالہ، نمک اور اجینو موٹو ملا دیں اور اس آمیزے کو مرچوں میں بھر دیں۔ اب دو کھانے کے چمچے پانی کیتلی میں ڈالیں اور اس میں مرچیں رکھ کر ہلکی آنچ پر دم دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو مرچیں نکال کر ڈش میں رکھیں۔ ہر مرچ پر پیڑ کا ٹکڑا رکھیں۔ اس کے اوپر ہری مرچ اور گکڑی یا کھیرے کا ٹکڑا رکھیں۔ چار باقی ماندہ اُبلے ہوئے انڈوں کے قتلے چاروں طرف سجادیں۔



قیمہ اور آلو مٹر کے کوئے

سامانے:

قیمہ	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلے ہوئے)
آلو	_____	$\frac{1}{2}$ کلو گرام (اُبلے ہوئے)
مٹر کے دانے	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی
نمک	_____	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
مرچ سیاہ	_____	$\frac{1}{2}$ ”
اجینو موٹو	_____	ایک چٹکی
سلاد	_____	4 پتے
انڈے	_____	4 عدد
کوننگ آئل	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب:

اُبلے ہوئے قیمے میں اُبلے ہوئے آلو مسل کر مٹر کے دانے، نمک، مرچ

سیاہ اور اجینڈو موٹو ملا دیں۔ دو انڈوں کو اُبال لیں اور دو کو پھینٹ لیں۔
 قیمے، آلو اور مٹر کے دانوں کے آمیزے کے گولے بنائیں اور پھینٹے ہوئے انڈوں
 میں بھگو بھگو کر تل میں تیل لیں۔

اُبلے ہوئے انڈوں کے قتلے کر لیں اور سلاد کے پتے کاٹ لیں۔ بال ڈش
 میں رکھ کر ارد گرد سلاد کے پتے اور انڈوں کے قتلے سجا دیں اور ٹاٹر ساس
 کے ساتھ پیش کریں۔



قیمہ اور سفید لوبیا کے بال

سامانے:

- قیمہ ————— ایک پیالی (اُبلا ہوا)
 لوبیا سفید ————— ایک پیالی
 مرچ سبز ————— 2 عدد (کٹی ہوئی)
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پسا ہوا)
 لہسن ————— $\frac{1}{2}$ " " "

دار چینی ————— ایک چٹکی (پسی ہوئی)
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 سلاد ————— 4 پتے
 ٹماٹر ————— ایک عدد
 پیاز ————— ایک عدد
 ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ "

ترکیب:

ابلے ہوئے قیمے اور لوبیے کو پس لیں۔ اس میں سبز مرچ، ادک،
 لہسن، اجینو موٹو، نمک اور دار چینی ملا دیں۔ پھر کوفتوں کی طرح گولے
 بنائیں اور انہیں تیل گرم کر کے تل لیں۔
 سلاد، ٹماٹر اور پیاز کاٹ کر ڈش میں سجائیں اور ان کے درمیان
 گولے رکھیں اور ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔



قیمے کے رول

سامانے:

- قیمہ باریک ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلّا ہوا)
- کارن فلور ————— 2 کھانے کے چمچے
- پیاز ————— ایک عدد (باریک کٹا ہوا)
- مرچ سبز ————— دو عدد (باریک کٹی ہوئی)
- ادرک کا ٹکڑا ————— ایک (باریک پسا ہوا)
- لہسن ————— 4 جوئے (پسا ہوا)
- خشک ڈبل روٹی { ————— 2 کھانے کے چمچے
کا چھورا
- سرکہ ————— ایک چائے کا چمچہ
- اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
- اٹا ————— ایک عدد
- مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)

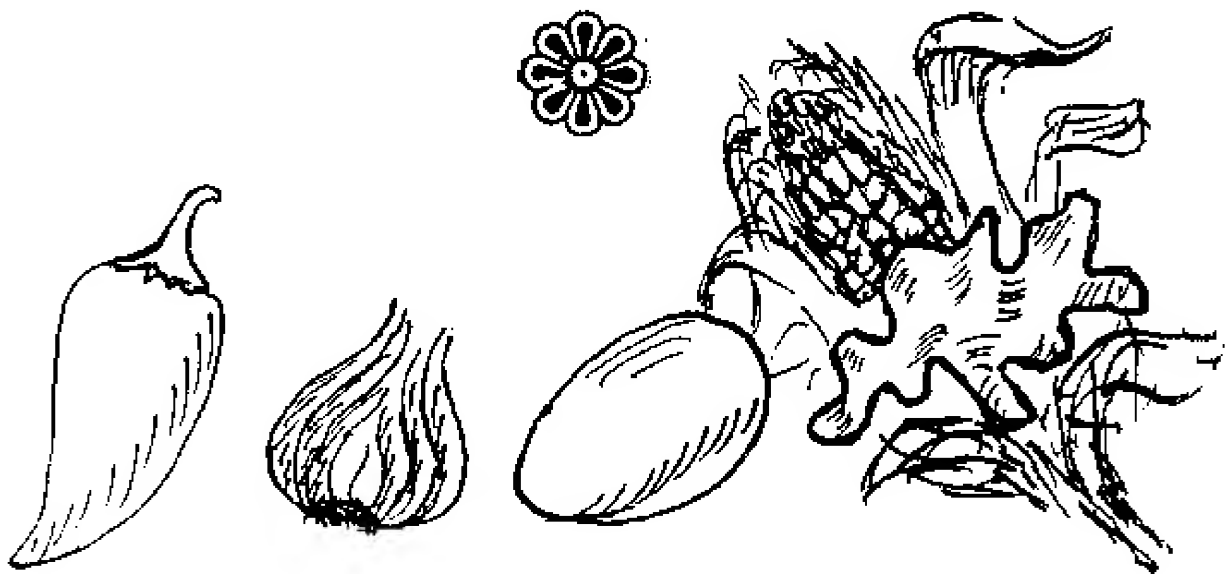
ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 کوکنگ آئل ————— ایک ۛ

ترکیب:

$\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچہ تیل گرم کریں اور اس میں کارن فلور ہلکا سا براؤن کر کے اتار لیں۔ انڈا توڑ کر پھینٹ لیں اور اس کو ابلے ہوئے قہیمے میں ملا لیں پھر کارن فلور ملا دیں۔

اس کے بعد پیاز، ہری مرچ، مرچ سیاہ، سرکہ، اجینو موٹو، لہسن اور ادک ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک رکھیں اور پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب قہیمے کے رول بنا کر اس پر ڈبل روٹی کا چھوڑا لگائیں۔ فرائی پان میں تیل گرم کریں اور اس میں رول تل لیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔ حسبِ پسند ڈش میں قہیمے کے رول کے ساتھ ابلے ہوئے مکئی کے مچھٹے یا پاپ کارن کے دانے بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔



میٹ بال (کوٹے)

سامانے:

- قیمہ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (اُبلّا ہوا)
- کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ
- انڈے ————— 2 عدد
- نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
- مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{4}$ ”
- اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
- سلاد کے پتے ————— 4 عدد
- ٹماٹر ————— 2 ”
- پیاز ————— ایک ” (درمیانہ)
- ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
- کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ ”

ترکیب:

اُبلے ہوئے قیمے میں کارن فلور ملائیں۔ پھر نمک، کالی مرچ اور آجینو موٹو ڈال دیں۔ اس کے گولے بنا کر آدھ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

انڈے پھینٹ لیں اور قیمے کے گولے انڈے میں ڈبو کر تیل میں تلتے جائیں۔

اب ٹماٹر، پیاز اور سلاد کاٹ کر ڈش میں سجائیں اور ان کے درمیان میں قیمے کے گولے رکھ کر ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔



سپرنگ رول (لنڈیز پوریاں)

سامانے:

- (ا) کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے
 گوشت ————— 200 گرام (پسپیں لیں)
 بند گوہی ————— 2 پیالی (باریک کاٹ لیں)
 ہری مرچ ————— 2 " " "
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 میدہ ————— ایک کھانے کا چمچ (تھوڑا
 پانی ڈال کر لٹی سی بنالیں)
 (ب) میدہ ————— 2 پیالی
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت



ترکیب:

(۱) تیل گرم کر کے اس میں گوشت براؤن کر لیں۔ گوشت نکال کر دوبارہ 3 گچے تیل گرم کریں۔ گو بھی اور ہری مرچ کو 2 منٹ پکائیں۔ پھر گوشت، سویا ساس، نمک ملا دیں۔ ایک کھانے کا چمچہ میدہ پانی میں ملا دیں اور تھوڑی دیر پکا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔

(ب) فرائنگ پین کو تیل سے چکنا کریں۔ دو پیالی میدہ دو پیالی پانی میں خوب ملائیں۔ تھوڑا۔ تھوڑا سا آمیزہ تو سے پر ڈالیں اور پوری کی طرح پھیلائیں پھر آہستگی سے اُتار لیں۔

اسی طرح پوریاں تیار کر لیں۔ ایک پوری کے درمیان میں تھوڑا سا گوشت کا آمیزہ رکھیں اور کنارے موڑ دیں۔ کناروں پر دو چائے کے چمچے میدے میں ایک چمچہ پانی ملا کر تھوڑا سا لگائیں تاکہ کنارے جڑ جائیں۔

اب کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور یہ رول سنہری رنگ کے تل لیں تقریباً بیس رول بنیں گے۔ سلاو کے پٹوں میں لپیٹ کر ڈش سجا لیں۔



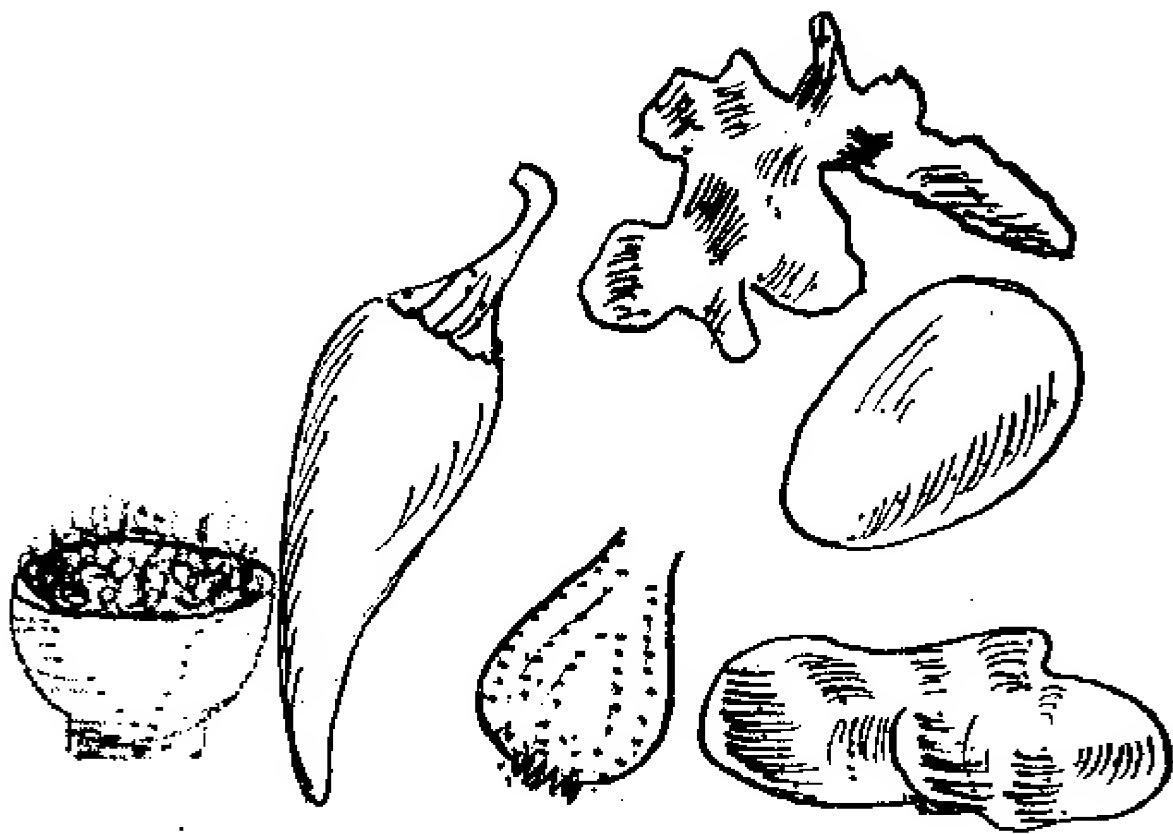
قیمہ اور آلو کی پانی

سامانے:

- قیمہ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلّا ہوا)
- پیاز ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
- ادرک ————— ایک ٹکڑا " "
- لہسن ————— 4 جوئے " "
- ہری مرچ ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
- منک ————— $\frac{1}{4}$ چمچ
- آلو ————— 4 عدد بڑے (اُبال لیں)
- مکھن ————— ایک چائے کا چمچ
- دودھ ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
- انڈا ————— ایک عدد
- کارن فلور ————— ایک چمچ

ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز، ادراک، لہسن اور ہری مرچ ڈال دیں۔ پھر
 قیمہ ملا کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ آلو کا بھرتہ بنا کر دودھ میں ملا دیں۔
 اب ایک پانی ڈش میں قیمہ ڈال کر اوپر آلو رکھیں۔ انڈوں میں
 کارن فلو ر پھینٹ کر آلوؤں کے اوپر تہہ جمائیں۔
 اس کے بعد انہیں اودھن میں رکھیں اور سرخ ہونے پر نکال لیں۔
 کسی بھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



کن فلاور میٹ پانی

سامانے:

- (ا) قیمہ ————— 200 گرام (باریک پٹا ہوا)
 گو بھی ————— 100 ————— (باریک کٹی ہوئی)
 ہری پیاز ————— ایک عدد
 ادراک ————— ایک چائے کا چمچہ (باریک)
 پسپی ہولی

- سویا ساس ————— 3 کھانے کے چمچے
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 سرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 انڈے ————— 2 (مہینٹ لیس)
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

- (ب) میدہ ————— 3 پیالی
 ابلّا ہوا پانی ————— $1 \frac{1}{2}$ "

کوکنگ آئل ————— تلنے کے لیے حسب ضرورت

ترکیب:

الف حصّے کی تمام چیزیں ملا لیں۔ انڈے شامل نہ کریں۔ تین کھانے کے چمچے تیل ہلکا گرم کر کے اس میں ساری چیزیں 5 منٹ پکائیں پھر پھینٹے ہوئے انڈے شامل کریں۔ اس کے بعد اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں (فالتو پانی پھینک دیں)

تین پیالی میدے میں پانی ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ خوب ملائم ہو جائے۔ اب اس پر گیلا بمل کا کپڑا ڈال دیں۔ دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد پورے میدے کا لمبا سا رول بنالیں۔ دو انچ کے گول ٹکڑے کاٹتے جائیں۔ ان ٹکڑوں کی ٹکیاں بنالیں۔ یہ خیال رہے کہ ٹکیاں نہ زیادہ چلی اور نہ زیادہ موٹی ہوں۔

ہر ٹکیا میں ایک چمچہ ۱ حصّہ کا ملا لیں۔ اس پر دوسری ٹکیا رکھ دیں۔ کنارے پھول کی شکل میں موڑ دیں۔ تیل گرم کریں اور اس میں یہ ٹکیاں ہلکی بادامی تیل لیں۔

تقریباً بارہ سن فلاور بنیں گے۔ اب سلاوا اور ٹماٹر سجا کر پیش کریں۔



بین کرڈ، سویا ساس، قیمہ اور کھنبیں

سامان:

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ
 خشک کھنبیں ————— 4 یا 6 عدد
 بین کرڈ ————— 3 لیک
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ
 پائنٹ یخنی ————— $\frac{1}{4}$
 سویا ساس ————— $\frac{1}{4}$ کھانے کے چمچے
 پیاز ————— ایک گٹھی
 کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے
 قیمہ ————— 5 یا 6 کھانے کے چمچے

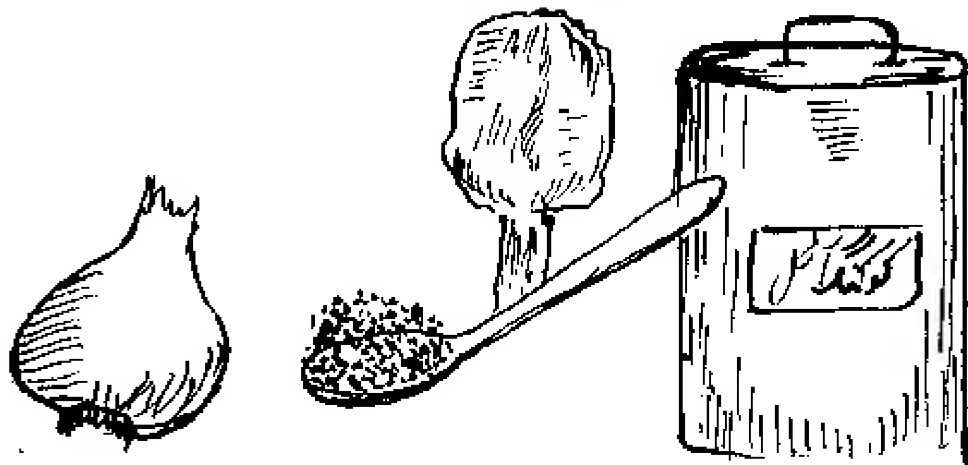
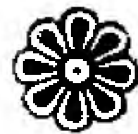
ترکیب:

کارن فلور، سویا ساس 5 بڑے چمچے پانی کے ساتھ آپس میں ملائیں

خشک کھنبیس 30 منٹ پانی میں بھگوئیں اور نکال لیں۔
 کھنبیوں کی ٹوپوں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ تنے پھینک دیں۔ پیاز
 باریک باریک کاٹ لیں۔ ہین کرڈ کی ایک انچ کے ٹکڑے بنائیں۔
 بڑے فرائی پان میں تیل اور مکھن کو گرم کریں۔ پیاز اور کھنبیس درمیان
 درجے کی آرچ پر ایک منٹ تک سٹر فرائی کریں۔ پھر آہستہ آہستہ دو منٹ
 پکنے دیں۔

گوشت کا قیمہ اس میں ملا دیں۔ فوراً بعد سویا ساس بھی شامل کر دیں۔
 ان سب کو کھنبیوں اور پیاز کی کترنوں کے ساتھ 2 منٹ ہلایں۔ اس کے
 بعد یخنئی ڈال دیں۔

سب اجزاء کو ہلا کر الٹ پلٹ کریں۔ دس منٹ اُبلنے دیں پھر
 کرڈ ہین ڈال دیں اور مزید دس منٹ اُبلنے دیں۔
 کارن فلور آمیزے کو پھیلا کر پان میں ڈالیں۔ اس کے ساتھ ساس
 اور ہین کرڈ ملا دیں۔ جب ساس گاڑھی ہو جائے تو پیش کریں۔



گرۓ کلیجی کی چینی پڈنگ

سامانے:

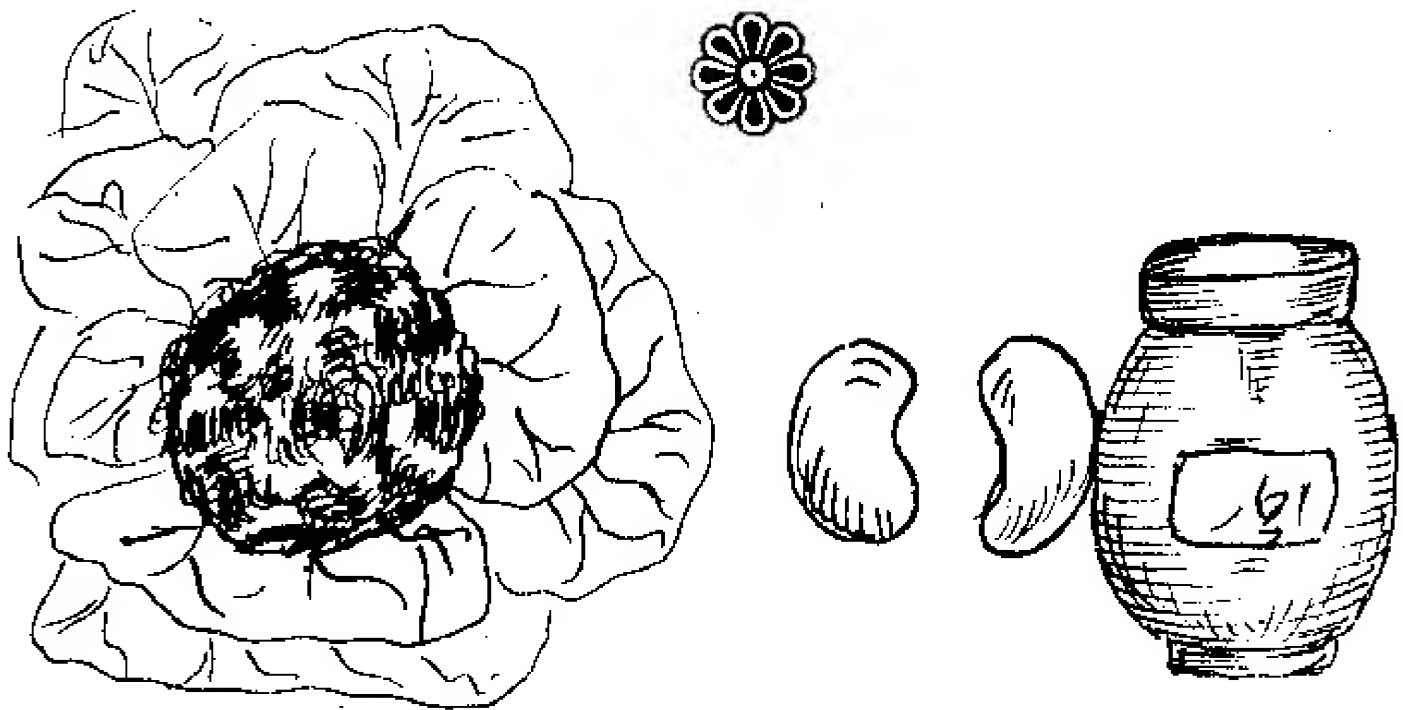
- لال سمندری ساگ — 4 کھانے کے چمچے
 خشک کھنبیں — 3 عدد
 بکرے کے گرۓ — 100 گرام
 چینی اچار — 2 کھانے کے چمچے
 بکرے کی کلیجی — 100 گرام
 سویا پیسٹ — $\frac{3}{4}$ کھانے کے چمچے
 کارن فلور — ایک کھانے کا چمچہ
 سویا ساس — " " "
 کوکنگ آئل — " " "
 پھول گو بھی { ایک عدد پھول
 اوپر کا حصہ }

ترکیب:

سمندری ساگ اور خشک کھنبوں کو 20 منٹ پانی میں بھگو دیں۔ دونوں کو $\frac{1}{2}$ انچ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

اچار، گردوں، کلیجی کے ٹکڑے کر لیں۔ سویا ساس، سویا پیسٹ، کوکنگ آئل، کارن فلور، گردہ، کلیجی اور کھنبوں میں ان مسالوں کو رچانے کے لیے ان کو 30 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ گوبھی کے پھول کے اوپر کے حصے کو کاٹیں۔

ہیٹ پروف بسین کے پینڈے میں پھول گوبھی اور سمندری ساگ بچھا دیں اور اس کے اوپر مسالہ لگے کلیجی اور گردے کے ٹکڑے کی تہہ بچھا دیں۔ اس کے اوپر کھنبوں کا آمیزہ ڈال کر اوپر اچار چھڑک دیں۔ بسین کا ڈھکنا مضبوطی سے بند کر دیں۔ ہیٹ پروف بسین کو بھاپ دان میں ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ یہ ڈش چاولوں کے ساتھ مزادیتی ہے۔



کریم سینڈویچ

سامانے:

- کریم ————— 2 پیالی
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد (بڑی)
 مٹاٹر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 قہیمہ ————— ایک " (اُبلانہواں)
 ناپوٹیز ساس ————— $\frac{1}{4}$ " (ساس کی ترکیب
 آخر میں دیکھیے)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{4}$ " "
 انڈے ————— $\frac{1}{4}$ عدد (ہاف بواکٹ)
 سلاڈ کے پتے ————— 4 " (ثابت) یا
 $\frac{1}{2}$ پیالی (کٹے ہوئے)
 کھیرا ————— ایک عدد (کدو کش کر لیں)

ترکیب ہے :

رقیمے میں نمک، مرچ اور مایو نیز ملائیں۔ اس کے بعد انڈوں میں کھیرا ملا کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔
 ڈبل روٹی کے تین ٹکڑے لمبائی کے رُخ کاٹ لیں۔ ایک ٹکڑے پر ٹماٹو ساس لگائیں، دوسرے پر انڈوں کا آمیزہ رکھ دیں، تیسرے پر رقیمے کی تہ چڑھا دیں۔

ڈش میں سلاد کے 4 پیٹے پچھائیں۔ اُن پر ڈبل روٹی کے ٹکڑے اوپر تلے رکھ کر دیا دیں۔ اب کریم پھینٹیں۔ ڈبل روٹی کے چاروں طرف کریم کی تہ جمائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ پھر نکال کر معمول کے مطابق سلائس بنالیں۔ وہی چٹنی اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔
 چٹنی کی ترکیب یہ ہے :

دہی ————— ایک پیالی (خوب پھینٹ لیں)

نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ

ہر ادھنیا ————— ایک " (دسپا ہوا)

زیرہ سفید ————— ایک چمچ کی

ہری مرچ ————— 2 عدد (پسی ہوئی)

ان سب کو کانٹے کے ساتھ خوب ملا لیں۔



بین کرڈ، قہیمہ اور سبزی

سامانے:

خشک کھنبیں ————— 6 عدد

بین کرڈ ————— 3 کیک

گائے کے گوشت { ————— 125 گرام
کا قہیمہ

مکھن ————— $1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

سرخ مرچوں کی چٹنی ————— 2 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ

ٹماٹر پیوری ————— دو " کے چمچے

تازہ گول کھنبیں ————— 250 گرام

کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

ہرے مٹر کے دانے ————— 250 گرام

سویا ساس ————— 3 کھانے کے چمچے

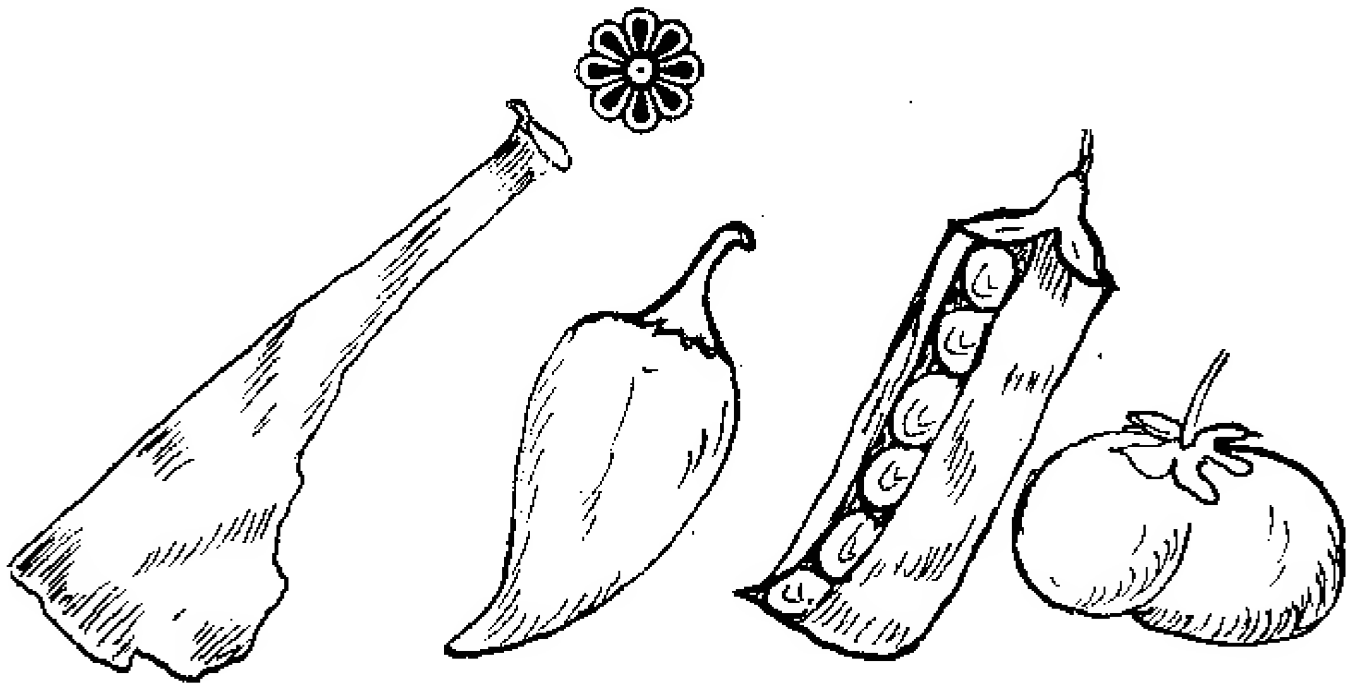
نمک ————— ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

خشک کھنبوں کو پانی میں بھگو دیں۔ تینے علیحدہ کریں اور ان کی گول ٹوپیاں $\frac{1}{4}$ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کھنبوں کے چار چار ٹکڑے کریں۔
 بین کرڈ $\frac{1}{4}$ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

کوننگ آئل کو بڑے فرائی پان میں گرم کریں۔ گائے کا گوشت شامل کریں۔
 تیز آنچ پر 3، 4 منٹ سٹرفرائی کریں۔ مٹر، کرڈ بین، مکھن، سویا ساس اور
 لال مرچوں کی چٹنی شامل کر دیں۔

کئی بار ان سب اجزاء کو ہلایں پھر انہیں اکٹھا 5 منٹ اُبلنے دیں۔
 سب اجزاء پر کارن فلور کا آمیزہ بنی اور ٹماٹر پیوری اٹیل دیں۔ نمک
 چھڑکیں، کئی بار ہلایں۔ 5 منٹ پکنے دیں۔ گہرے کناروں والی ڈش میں
 پیش کریں۔



ہیمٹ ساس نوڈلز

سامانے:

- نوڈلز ————— ایک کلو گرام
 سویا ساس { ————— 200 گرام
 ہین پیسٹ {
 سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے
 چینی ————— 3 " "
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچ
 قیمہ باریک ————— 400 گرام
 پیاز کٹی ہوئی ————— 2 کھانے کے چمچے
 کوکنگ آئل ————— 6 " "
 میدہ ————— 4 " "
 کھیرا ————— ایک عدد، باریک کٹا ہوا
 پانی ————— آدھی پیالی

ترکیب:

تیل گرم کر کے قیمہ بھون لیں۔ اس میں پیاز اور سویا ساس بین پیسٹ ڈال دیں۔ پھر سرکہ شامل کریں اور پانچ منٹ تک بھون کر اتار لیں۔ نوڈلز اُبال لیں اور قیمہ اور کھیرے کے ساتھ نوش فرمائیں۔

قیمے میں سویا ساس بین پیسٹ ڈالنے سے قبل اسے پکالینا ضروری ہے۔ اس کے لیے چار کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اس میں میدہ بھون لیں پھر بین پیسٹ، چینی، اجینو موٹو اور پانی ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔



کھٹ مٹھے کو فتنے

سامانے:

- (ا) قیمہ انڈرکٹ ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 انڈا ————— ایک عدد
 کارن فلور ————— 4 چائے کے چمچے
 سویا ساس ————— 2 " "
 اجینو موٹو ————— $\frac{1}{2}$ " "
 سیاہ مرچ پسی ہوئی ————— ایک چائے کا چمچ
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ " "
 کوکنگ آئل ————— آدھی پیالی
 پیاز ————— ایک عدد
 سرکہ ————— آدھی پیالی
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ " "
 چینی ————— 3 چائے کے چمچے
- (ب)

ٹماٹر ساس ————— آدھی پیالی
 کارن فلور ————— 5 چمکے کے چمچے
 نمک ————— ایک ۱ کا چمچہ
 اجینو مولو ————— ” ” ”

ترکیب

حصہ ۱ میں مندرجہ قیمہ، انڈا، کارن فلور، سویا ساس، اجینو مولو، سیاہ مرچ اور نمک کو یک جان کر کے ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر ان کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔

پیاز کو تھپیل کر تقریباً آدھا انچ مربع ٹکڑے کر لیں۔ پھر فرائی پان میں تیل گرم کر کے پیاز کو ہلکی آنچ پر اس قدر پکائیں کہ ٹکڑے شفاف ہو جائیں۔ سرخ نہ ہونے پائیں۔ اس کے بعد فرائی پان میں سے پیاز کے ٹکڑے نکال لیں اور تیل ڈال کر کوفتے سرخ کر لیں۔

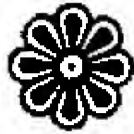
دوسرے سالن پین یا ڈیمپ میں حصہ ۲ میں مندرجہ سرکہ، پانی، چینی، ٹماٹر ساس، کارن فلور، نمک اور اجینو مولو ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آئیرہ گاٹھا ہو جائے۔ اب کوفتے ڈال کر جوش دے کر اُتار لیں اور تیلے ہوئے پیاز کے ہمراہ تناول فرمائیں۔ پیاز کی جگہ ہندو بھی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔



ترکیب:

پیاز کاٹے کر سر کے میں بھگو کر نکال لیں۔ گوشت کے ٹکڑے سر کے میں ڈال دیں۔ نمک، لہسن اور اورک ملا دیں۔ دو گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکائیں۔

اب تیل گرم کر کے اس میں سر کے والی پیاز ڈال دیں۔ پھر مٹا کر کے قتلے اور گوشت ڈال کر بھون لیں۔ ڈش میں انڈوں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔



گرودے اور میکرونی

سامانے:

بکرے کے گردے ————— ۴ عدد
ٹماٹر کارس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
ہری مرچ ————— 2 رکاٹ لیں
ہری پیاز ————— ایک عدد رکاٹ لیں
ہرا لہسن ————— $\frac{1}{2}$ (پسا ہوا)
مکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ
نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
کالی مرچ ————— دو چٹکی
میکرونی ————— دو پیالی رابال لیں

ترکیب:

مکھن گرم کر کے ہرا لہسن ڈال دیں۔ پھر پیاز، نمک، مرچ، ہری مرچ

ہلا کر ٹماڑے کا رس ڈالیں۔ اس کے بعد گروے ڈال کر ڈھکنا ڈھانپ دیں۔
پھر بھون کر اتار لیں۔ ڈش میں میکرونی ڈالیں اوپر سے گروے اور مسالا
ڈال دیں۔



اسپاگٹی اور قلمیہ ٹماڑے

سامانے:

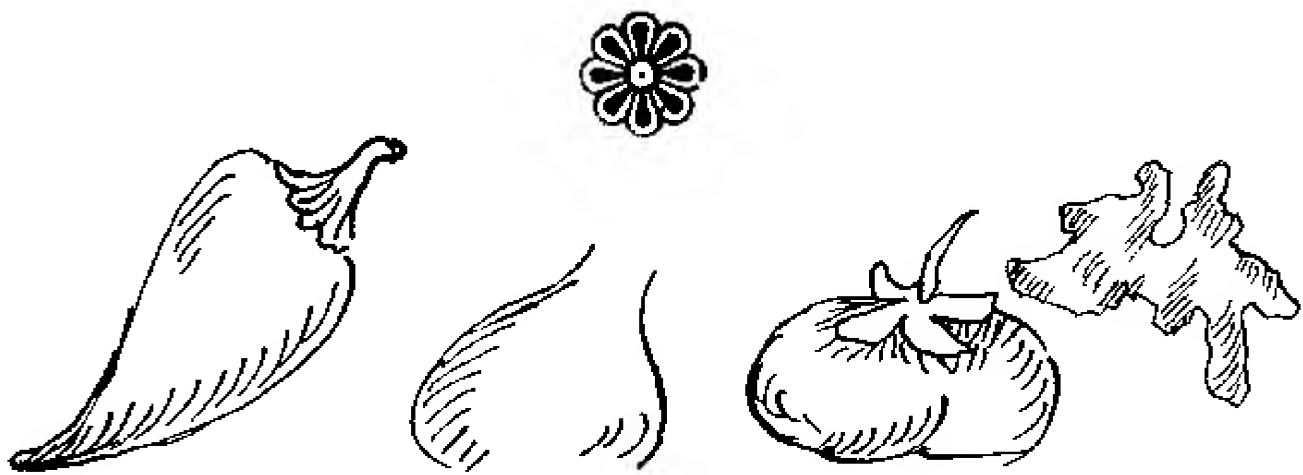
- قلمیہ ہار ایک ————— 2 پیالی
اسپاگٹی ————— 200 گرام
ٹماڑے ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ
نمک ————— $\frac{1}{2}$ چمکے کا چمچہ
مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ ”
اجینو موٹو ————— ایک چمکی
دھنیا سبز ————— ایک گڈی

مرچ سبز ————— 4 عدد
 ادک ————— ایک ٹکڑا (پیا ہوا)
 پیاز ————— ایک عدد
 مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پہلے قیمہ کو ایک چٹکی نمک ڈال کر خوب بھون لیں۔ اب کیتلی میں پانی گرم کریں اور اس میں ٹماٹر ڈبو دیں۔ ٹماٹر نرم ہو جائیں تو نکال کر ان کا پھلکا اتار دیں اور ہاتھ سے خوب ملیں۔ اب انہیں برتن میں ڈال کر چوٹے پر رکھیں۔ اور کارن فلور، مکھن، مرچ سیاہ، نمک، اجینو موٹو، ادک اور پیاز ڈال دیں اور چمچے سے خوب ہلاتے جائیں۔ چند سیکنڈ بعد قیمہ بھی ملا دیں اور 5 منٹ بعد اتار لیں۔

اسپاگٹی کو پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ ایک ڈش میں اسپاگٹی بچھائیں اور اوپر سے قیمہ اور ٹماٹر ڈال دیں۔ سبز دھنیا کاٹ کر اور سبز مرچ کو لمبائی کے رُخ کاٹ کر سجا دیں۔



اسپاگٹی، بند گوہی اور قیمہ

سامانے:

بند گوہی ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (باریک کٹی ہوئی)

قیمہ ————— 2 پیالی

پیاز ————— ایک عدد (کٹی ہوئی)

لہسن ————— ایک عدد (چھیل کر کاٹ لیں)

ادرک ————— ایک ٹکڑا (کاٹ لیں)

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "

ہری مرچ ————— 4 عدد (کاٹ لیں)

دار چینی ————— ایک ثابت ٹکڑا

مکھن ————— ایک چھوٹی ٹمکیا

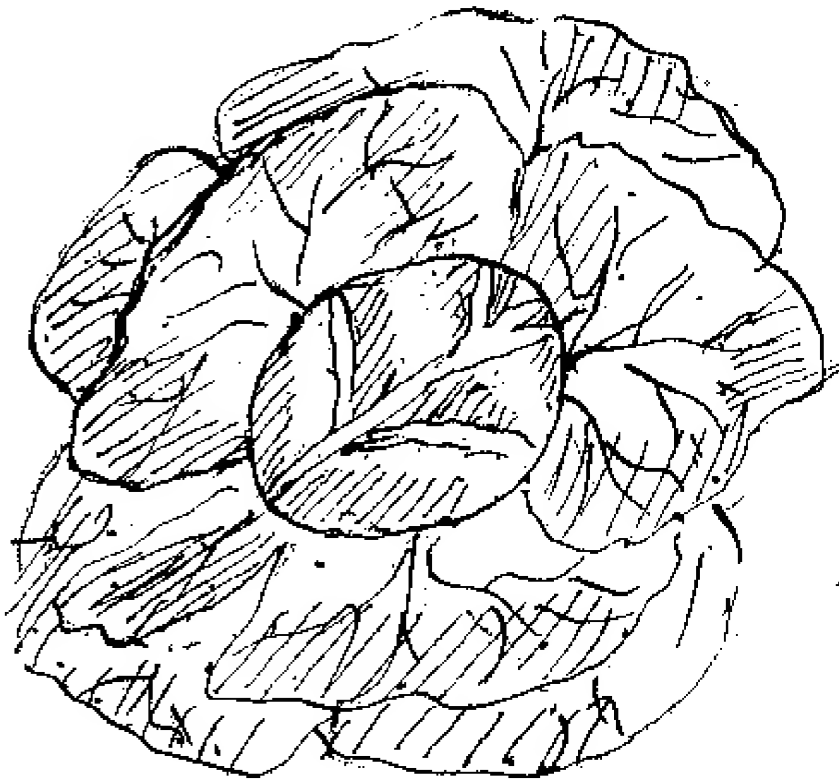
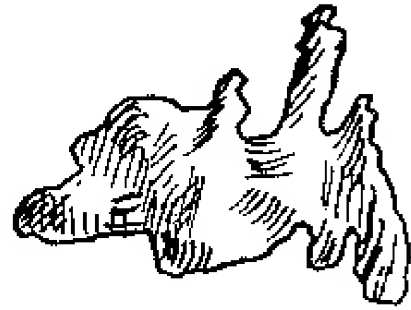
اسپاگٹی ————— 200 گرام

ٹماٹر کارس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب:

اس پاکیٹی اُبال کر چھلنی میں چھان لیں۔ بند گو بھی اور مکھن دیکھی ہیں
ڈال کر چوٹھے پر رکھیں۔ قیمہ، پیاز، لہسن، اورک، منک، کالی مرچ،
دار چینی ملا دیں۔

پانی خشک ہونے دیں پھر ٹائمر کارس ڈالیں اور بھول پر اتار لیں
اس پاکیٹی ڈش میں نکالیں اور پر سے قیمہ اور بند گو بھی ڈال دیں۔



اسپاگیٹی اور سرخ کے کباب

سامان:

- قیمہ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (باریک)
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
 سرخ مرچ ————— " "
 دار چینی ————— " (پسی ہوئی)
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 ادورک ————— $\frac{1}{2}$ " (پسی ہوئی)
 لہسن ————— $\frac{1}{4}$ " "
 کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ
 مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے
 اسپاگیٹی ————— 200 گرام
 سلاو کے پتے ————— 6 (کاٹ لیں)

ٹماٹر ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
 لیموں ————— ایک عدد (8 ٹکڑے کریں)

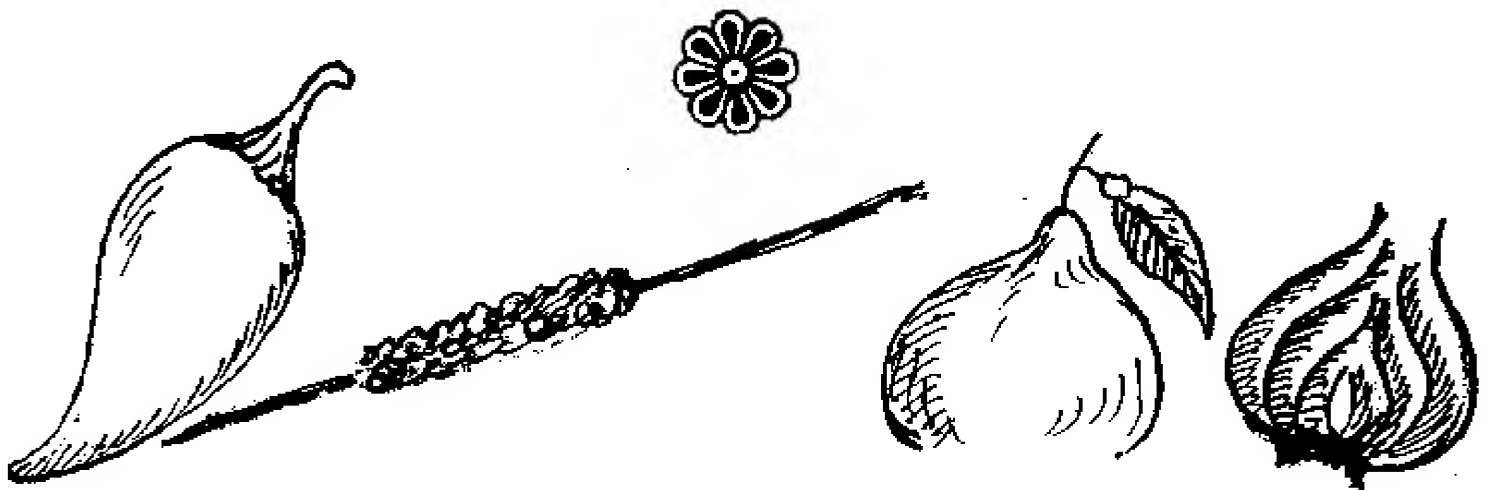
ترکیب:

اسپاگینی بال کر چھان لیں۔ قیمے میں ساری چیزیں ملا دیں سوائے مکھن کے۔ اب اسے $\frac{1}{2}$ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
 ایک سلائخ پر قیمہ چڑھا کر کباب بنائیں۔ سارے قیمے کے کباب اس طرح تیار کریں۔

گہرے توتے یا فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں اور کباب تیل لیں۔ دوش کے درمیان میں کباب رکھیں۔ چاروں طرف اسپاگینی بکھیر دیں۔ سلاؤ، ٹماٹر اور لیموں سے سجا دیں۔

سیخ نہ ہو تو ہاتھ سے ہی لمبے لمبے کباب تیار کر لیں اور سفید ساس کے ساتھ پیش کریں۔ ٹماٹر ساس بھی رکھیں۔

چٹنی نہ ہو تو $\frac{1}{4}$ پیالی سر کے میں تین سرخ مرچیں پیس کر ملا دیں اور ایک چمٹکی نمک ڈال دیں۔



قیمیے کے بال اور اسپاگیٹی

سامانے:

- قیمہ ————— 2 پیالی (چکنانہ ہو)
 اورک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
 کارن فلور ————— $1\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچہ
 میٹاٹر کارس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ
 سلاو ————— 4 پتے
 اسپاگیٹی ————— 200 گرام

ترکیب:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ قیمے میں نمک، کالی مرچ اور اورک

ملا کر کارن فلور بھی ملا دیں۔ اب اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں۔
 مکھن گرم کر کے اس میں گولے تکیں۔ بعد میں مٹاڑ کا رس ڈال کر
 ہلکی آنچ پر دم دیں۔
 اسپاگیٹی ڈش میں بچھا دیں۔ اوپر سے قیمے کے گولے رکھ کر سلاو کے
 پتے بکھیر دیں۔



چائپ اور اسپاگیٹی

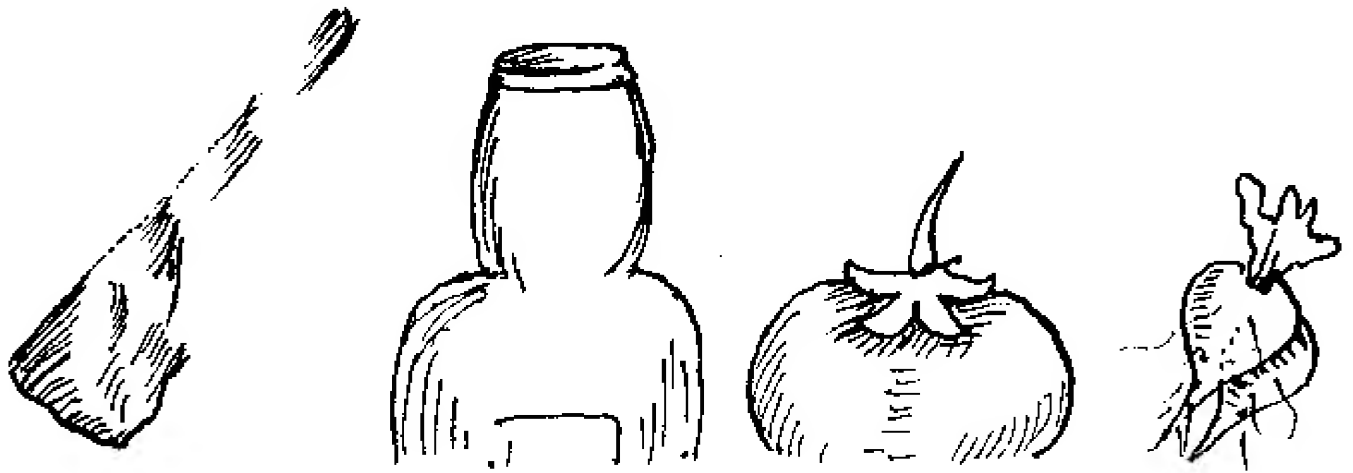
سامانے:

بکرے کی چائپیں — 6 عدد
 ہر کہ — ایک کھانے کا چمچہ
 نمک — $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 کالی مرچ — $\frac{1}{2}$ " "
 کارن فلور — ایک " "
 دودھ — " " "

اسپاگیٹی ————— 200 گرام
 ٹماٹر ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
 سرخ مولیٰ ————— 4 عدد (کاٹ لیں)
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ چانپیں دھو کر سرکہ، نمک، کالی مرچ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
 دودھ میں کارن فلور ملا دیں۔ چانپیں ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔ سخت رہے تو ذرا سا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اُتار کر چانپوں کے ایک طرف دودھ اور کارن فلور ملا دیں۔ پھر تیل گرم کر کے تل لیں۔
 اسپاگیٹی اور چانپیں وٹس میں رکھیں۔ ارد گرد ٹماٹر اور سرخ مولیٰ کاٹ کر سجا دیں۔



سبیم کی پھلیاں اور قیمہ

سامانے:

- سبیم کی پھلیاں ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (دہری تازہ)
 قیمہ ————— $\frac{1}{2}$ ”
 ہری مرچ ————— 3 عدد (کاٹ لیں)
 ہری پیاز ————— 2 ” ”
 ہرلسن ————— ایک ”
 اورک ————— ایک ٹکڑا ”
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچے
 بٹاٹر کارس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 سُرخ مرچ ————— ایک چٹکی (دوسی ہوئی)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ



ترکیب:

پھلیاں دھو کر، دو چٹکی نمک ڈال کر ثابت اُبال لیں۔ تیل گرم کر کے اورک براؤن کریں۔
اس میں ہر اہسن، پیاز، نمک اور مرچ ڈالیں پھر قیمہ بھی ملاویں۔
قیمہ بھجن جائے تو ٹماٹر کا رس ڈال دیں،
پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ ایک ڈش میں قیمہ نکالیں اور اس کے چاروں طرف سیم کی پھلیاں سجادیں۔



قیمہ میٹکرونی

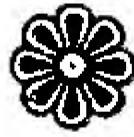
سامانے:

- میٹکرونی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 ہری پیاز ————— 4 عدد
 اورک ————— ایک ٹکڑا
 قیمہ ————— ایک پیالی (اُبلّا ہوا)
 مٹاٹر ————— " " (اُبلے ہوئے)
 نمک ————— ایک چائے کا چمچ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچ
 پنیر ————— ایک ٹکڑا

ترکیبے:

میٹکرونی کو اُبال لیں (پانی زیادہ ڈالیں) اُبل جائے تو پھلنی میں

چھان لیں۔ مکھن گرم کریں۔ اس میں ہری پیاز، اورک، ٹماٹر، نمک، کالی
مرچ اور قہیمہ ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں۔ قہیمہ بھون جائے تو اس میں میکرونی
بلا دیں اور پھر ڈش میں نکال لیں۔ پنیر کے بارے میں مکھن کے کر کے اوپر ڈال
دیں۔



قہیمہ، انڈے، چاول

سامانے:

قہیمہ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
انڈے ————— 6 عدد (2 انڈے اُبال لیں)
چاول ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (اُبال لیں)
نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "
ثابت دار چینی ————— ایک ٹکڑا
تیل ————— 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر ————— ایک عدد

ہری مرچ ————— 2 عدد

ادرک ————— ایک چھوٹا ٹکڑا (باریک

کاٹ لیں)

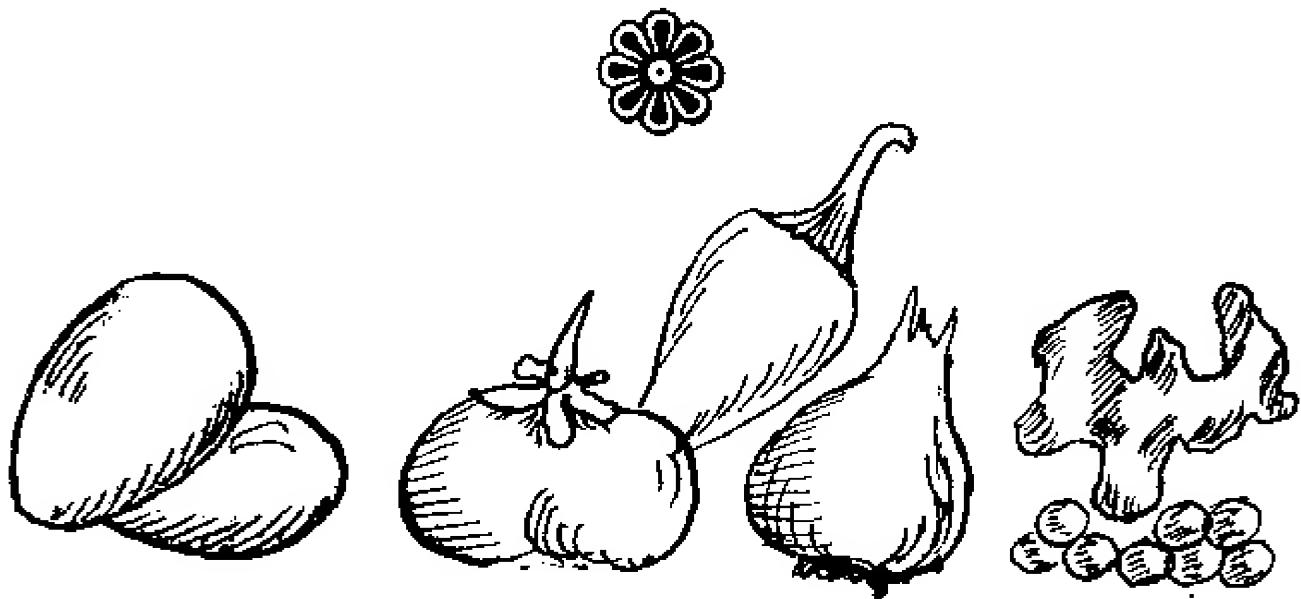
لہسن ————— 2 ٹکڑے (باریک کاٹ لیں)

پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)

ترکیب:

تیل گرم کریں، اس میں پیاز، ٹماٹر، لہسن، ادرک، کالی مرچ، ہری مرچ اور وارچینی ڈال دیں۔

3 منٹ بعد 4 انڈے توڑ کر ڈالیں اور تھمچے سے ہلائیں۔ پھر قیمہ ہلا دیں اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ قیمہ پک جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر تھمچے سے ہلا کر دم پر رکھیں۔ پانچ منٹ بعد اتار لیں اور ڈش میں نکال کر اوپر سے ابلے ہوئے انڈوں کے باریک ٹکڑے رکھ دیں۔



رنگین چاول اور اسپاگیٹی

سامانے:

- اسپاگیٹی ————— ایک پیالی (آبال لیں)
- چاول ————— 2 ”
- گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام (آبال لیں)
- زرد رنگ (میٹھا) ————— ایک چٹکی
- سرخ رنگ ” ————— ” ”
- بکھن ————— دو کھانے کے چمچے
- لہسن ————— ایک چائے کا چمچہ (سپاہوں)
- اورک ————— $\frac{1}{2}$ ” ” ”
- کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ ” ” ”
- لونگ ————— 2 عدد
- ٹماٹر کا رس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی

ترکیب:

گوشت اُبال کر چھوٹی چھوٹی چوکور بوٹیاں کریں۔ مکھن گرم کریں اس میں نمک، اورک، لونگ اور کالی مرچ اور ٹماٹر کا رس ڈال کر گوشت ڈال دیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔

ایک پیالی چاول نہ رو رنگ ڈال کر اُبال لیں۔ ایک پیالی چاول سرخ رنگ ڈال کر اُبال لیں۔

چاولوں کی ڈش میں ایک طرف سرخ چاول رکھیں، دوسری طرف نہ رو رنگ کے چاول اور دوسری طرف اسپاگیتی رکھیں۔ اُوپر سے گوشت ڈال دیں۔ ہرے دھنیے کے پتوں سے سجائیں۔ کسی بھی ساس کے ساتھ پیش کر سکتی ہیں۔



مٹاڑ، قہیمہ اور اسپاگٹی

سامانے:

قہیمہ ————— 2 پیالی ر ایک چٹکی نمک ڈال
کر خوب بھون لیں

اسپاگٹی ————— 200 گرام

مٹاڑ ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ ”

اجینہ موٹو ————— ایک چٹکی

ہرا دھنیا ————— $\frac{1}{2}$ گڈی

ہری مرچ ————— 4 عدد

ادرک ————— ایک ٹکڑا (پس لیں)

پیاز ————— ایک عدد ”

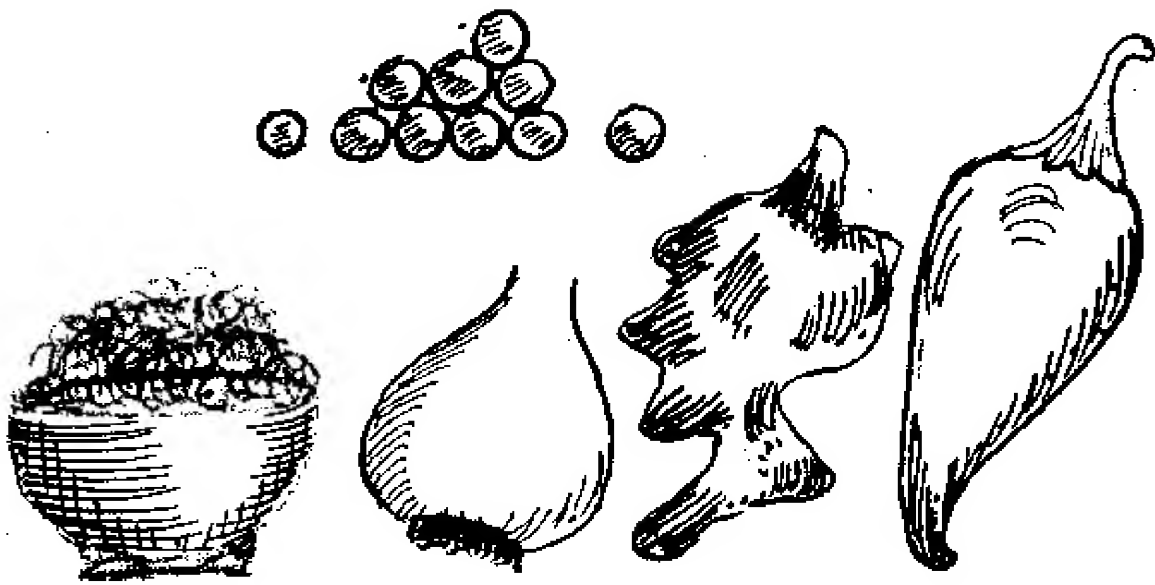
مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پانی گرم کرہیں اس میں ٹماٹر ڈبو دیں۔ فرانزم ہو جائیں تو پھلکا اتار لیں اور ہاتھ سے خوب ملیں۔ اب بدتن میں ڈال کر چوٹھے پر رکھیں اور کارن فلور، مکھن، کالی مرچ، نمک، اجینو موٹو، ادراک، پیاز ڈال دیں۔ چمچے سے خوب ہلاتی جائیں۔ چند سیکنڈ بعد قیمہ بھی ملا دیں اور سی منٹ بعد اتار لیں۔

اسپاگٹی پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ ایک ڈش میں اسپاگٹی بچھائیں اور پر سے قیمہ اور ٹماٹر ڈال دیں۔

کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ لمبائی کے رخ کاٹ کر سجادیں۔ قیمہ مشین میں دو دفعہ نکالیں تاکہ باریک ہو جائے



چینی گو بھی پلاؤ

سامانے:

گائے کا گوشت ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے
 ابلے ہوئے چاول ————— 250 گرام یا تین چارکپ
 یخنئی ————— 4 کھانے کے چمچے
 گن پاؤڈر ساس ————— 2 " "
 پھول گو بھی ————— ایک عدد درمیانہ سائز
 نمک اور کالی مرچیں ————— حسب منشا

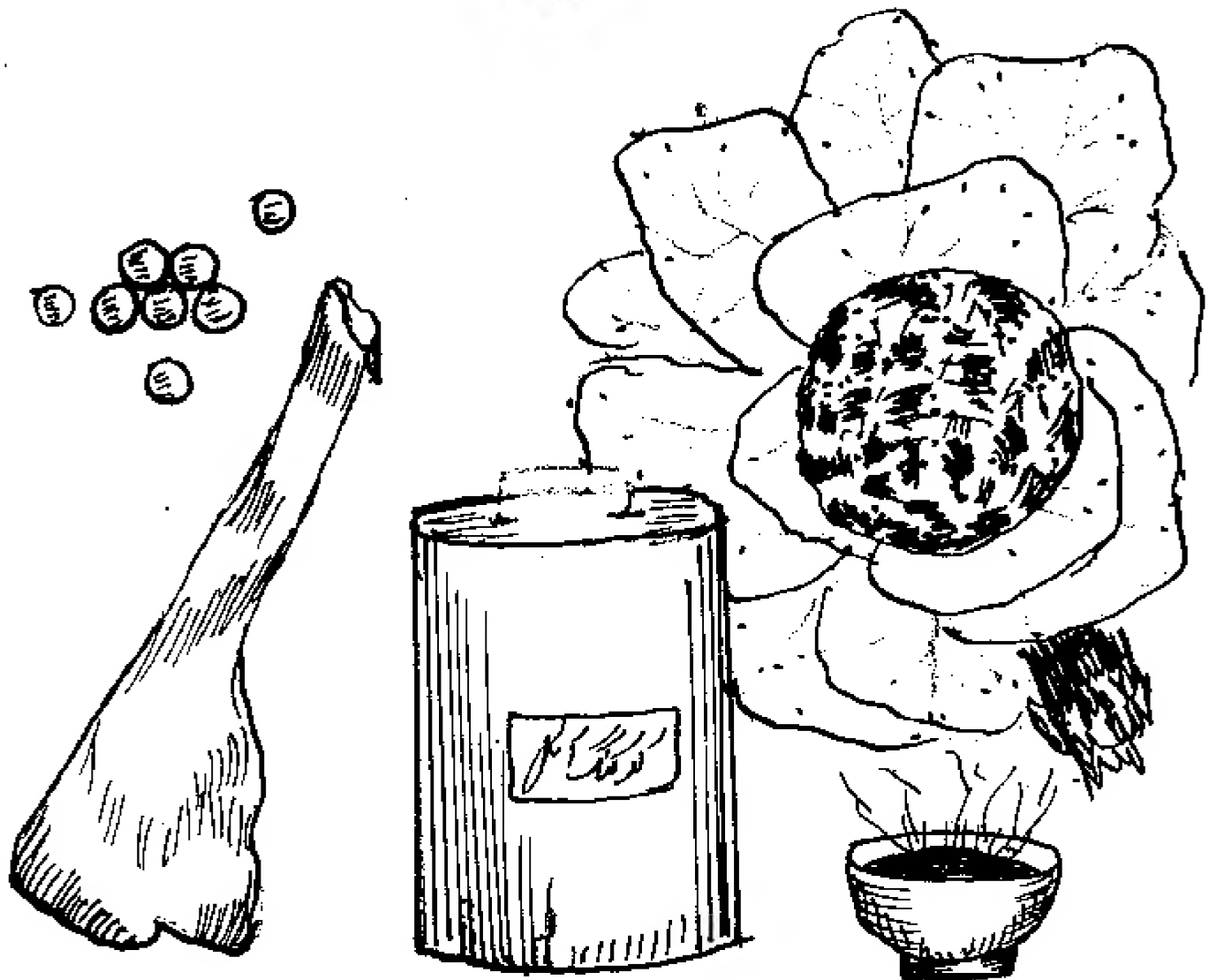
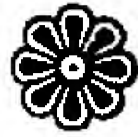
ترکیب:

گوشت کے پارچے پتلے کاٹیں اور گن پاؤڈر ساس میں بھگو دیں۔
 گو بھی کے بڑے ڈنٹھل سب نکال دیں۔ پھول کاٹ لیں جب کہ باریک ڈنٹھل
 ان کے ساتھ رہیں۔ گو بھی کو تین چار منٹ اُبال کر نکال لیں۔

اب یخنئی ساس پان میں ڈالیں، گرم کریں۔ اب اس میں پھول گو بھی
ڈال دیں۔ 4، 5 منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔

کونگ اُمل کو فرائی پان میں گرم کریں۔ گوشت کے پارچے اس میں
ڈال دیں۔ جب ہادامی زنگت کے ہو جائیں تو اُن کو ساس پان میں ڈال
دیں۔ 2 منٹ بعد نمک اور کالی مرچ بھی ان میں شامل کر دیں۔ آمٹھ
منٹ کھولنے دیں۔

جب مواد خاصا گاڑھا ہو جائے تو اُن میں اُبلے ہوئے چاول ڈال
دیں۔ ساس پان کو تین منٹ ڈھک دیں اور پھر اُتار لیں۔



کلیجی کے سینڈویچ

سامان:

- کلیجی کا ٹکڑا ————— $\frac{1}{4}$ کلو گرام
 مکھن ————— ایک ٹکٹا
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 بیموں کا رس ————— $\frac{1}{2}$ چمچہ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ (ریسی ہوئی)
 مٹاڑ ————— ایک عدد
 ہر ادھنیا ————— ایک چائے کا چمچہ (ریسا ہوا)
 پیاز ————— ایک عدد
 دودھ ————— ایک کھانے کا چمچہ

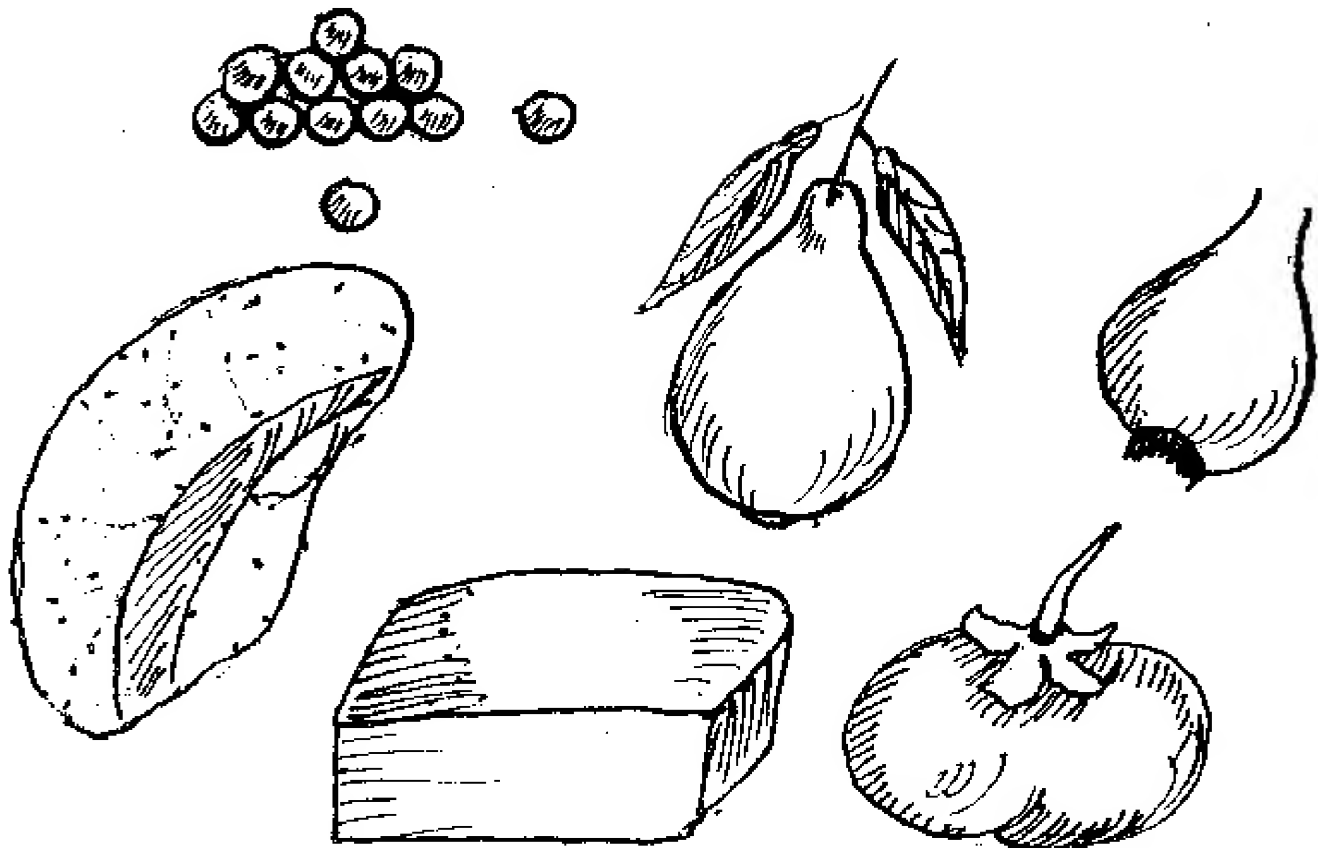


ترکیب:

کلیجی میں تھوڑا پانی ڈال کر اُبال لیں۔ گل جائے تو جھلی اُتار کر چھری سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں۔

اب آدھا مکھن گرم کریں۔ اس میں کلیجی، نمک، پیاز، ٹماٹر، کالی مرچ، ہرا دھنیا ڈال کر بھونیں۔

چند منٹ بعد اُتار کر لیموں کا رس اور دودھ ڈال کر کانٹے سے پھینٹیں۔ ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر مکھن لگا کر کلیجی رکھ دیں۔ اس پر دوسرا سلائس رکھ کر دبا لیں۔ سارے سینڈوچ اسی طرح تیار کریں۔



چینی پسندے

سامانے:

- پسندے ————— ایک کلو
 انڈے ————— 4 عدد
 اورک پیا ہوا ————— 2 چمچے
 لہسن ————— 2
 بہرکہ ————— 4
 اجینو موٹو ————— 2 چھوٹے چمچے
 ڈبل روٹی کا چورا ————— حسب ضرورت
 سرخ مرچ ————— حسب پسند
 سویا ساس ————— 2 چمچے
 نمک ————— حسب ذائقہ



ترکیب :

پسندوں کو خوب اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھران میں اورک، لسن،
سرکہ، نمک، مرچ، اجینو موٹو اور سویا ساس ملا دیں۔ پھر پانی ڈال کر چوڑھے
پر چڑھا دیں۔

پانی اس قدر ہونا چاہیے کہ اس میں پسندے گل بھی جائیں اور پانی بھی
خشک ہو جائے۔ پھر انہیں کیتلی سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
اب ڈبل روٹی کے چورے میں چاراندے توڑیں اور ان میں نمک
مرچ، سرکہ اور ایک چمچہ اجینو موٹو شامل کر دیں۔
یہ آمیزہ اس قدر گاڑھا ہونا چاہیے کہ پسندوں پر لپ ہو جائے۔
تھوڑا سا خشک چورانگ بھی رکھ لیں۔

پھر پسندوں کے ایک ایک ٹکڑے کو چاقو یا چھری کی ہلکی ہلکی ضرب
سے چپٹا کر لیں اور ان پر چورے والا آمیزہ چڑھا کر اوپر خشک چورا لگائیں۔
اس طرح سارے ٹکڑوں کو تیار کر کے آدھ گھنٹے تک پڑا رہنے دیں تاکہ اوپر
لگا ہوا چورا خشک ہو جائے۔ اس کے بعد ان پسندوں کو تیل میں تیل لیں۔
پلیٹ میں ان پسندوں کو رکھتے ہوئے ان کے ارد گرد کٹے ہوئے
مٹاڑوں کے ٹکڑے، آلوؤں کے چپس اور سلاد وغیرہ بھی قرینے سے سجایا جا
سکتا ہے۔



چینی سالم مچھلی

سامانے:

سالم مچھلی ————— 2 عدد
 سرکہ ————— 4 بڑے چمچے
 سویا ساس ————— 2 چمچے
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچ
 گرم سالہ پسا ہوا ————— دو ٹپسکی
 سرخ مرچ ————— حسب پسند
 نمک ————— حسب ذائقہ

ترکیب:

سب سے پہلے مچھلیوں کے پیٹ چاک کر کے انہیں صاف کر لیں۔ مچھلیوں کے چھلکے اتارنے کے لیے یہ کریں کہ چوڑھے پر توار رکھ دیں اور جب وہ تیز گرم ہو جائے تو اس پر مچھلی رکھ دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔

پھلکے توڑے کے ساتھ چمٹ جائیں۔ اسی طرح مچھلی کی دوسری طرف دوبارہ گرم توڑے پر رکھ کر اسے بھی صاف کر لیں۔

اس کے بعد مچھلیوں میں سرکہ، سویا ساس، گرم سالہ، اجینو موٹو، مرچ اور نمک ملا دیں اور انہیں دو گھنٹے تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد انہیں ہلکی آنچ پر تلیں اور دونوں طرف الٹ پلٹ کر تلیں۔ توڑے پر تلنے کی بجائے انہیں ادرن میں رکھ کر بھی پکایا جاسکتا ہے۔



سبز مچھلی

سامان:

مچھلی سالم ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 دھنیا سبز ————— ایک پیالی (کٹا ہوا)
 مرچ سبز ————— 2 عدد
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

سبز میٹھا رنگ — ایک چٹکی
 لیموں کا رس — ایک چائے کا چمچہ
 سلاو کے پتے — 6 عدد
 زیتون کا تیل — 2 کھانے کے چمچے
 پانی — 2 ” ”

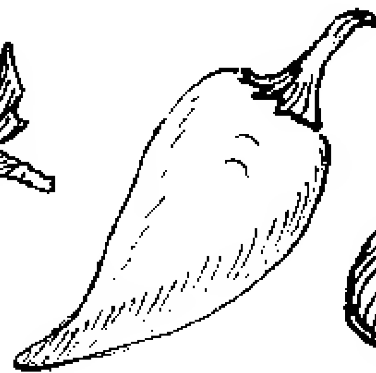
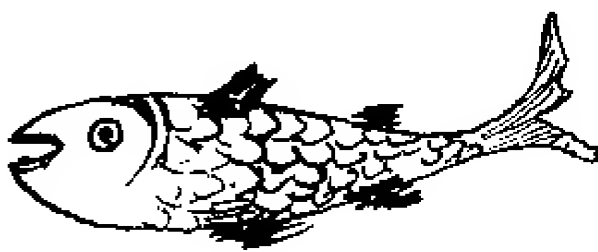
ترکیب :

مچھلی کے پیٹ کی آلائش نکال کر صاف کر لیں لیکن ٹکڑے نہ کریں

سالم ہی رہتے دیں -

پانی میں نمک، اجینو موٹو اور لیموں کا رس ملائیں۔ دھنیا اور مرچ
 سبز پیس کر انہیں بھی پانی میں ملا دیں اور پھر رنگ بھی شامل کر دیں۔ مچھلی
 پر یہ مسالہ اچھی طرح لگا کر تین گھنٹے کے لیے رکھ دیں -

اب تیل گرم کریں اور اس میں مچھلی تل لیں پھر ڈش میں نکال کر اوپر
 سے سلاو کے پتے سجا دیں۔ سبز مچھلی تیار ہے -



سرخ، سبز اور زرد مچھلی

سامانے:

چھوٹی مچھلیاں ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام

کارن فلور ————— ایک پیالی

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

منک ————— $\frac{1}{4}$ کھانے کا چمچ

پانی ————— ایک پیالی

سرخ میٹھا رنگ ————— ایک چٹکی

سبز ————— ” ”

زرد ————— ” ”

انڈے ————— 2 عدد (اُبلے ہوئے)

مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

تیل ————— ایک پیالی

اجوائن ————— ایک چٹکی

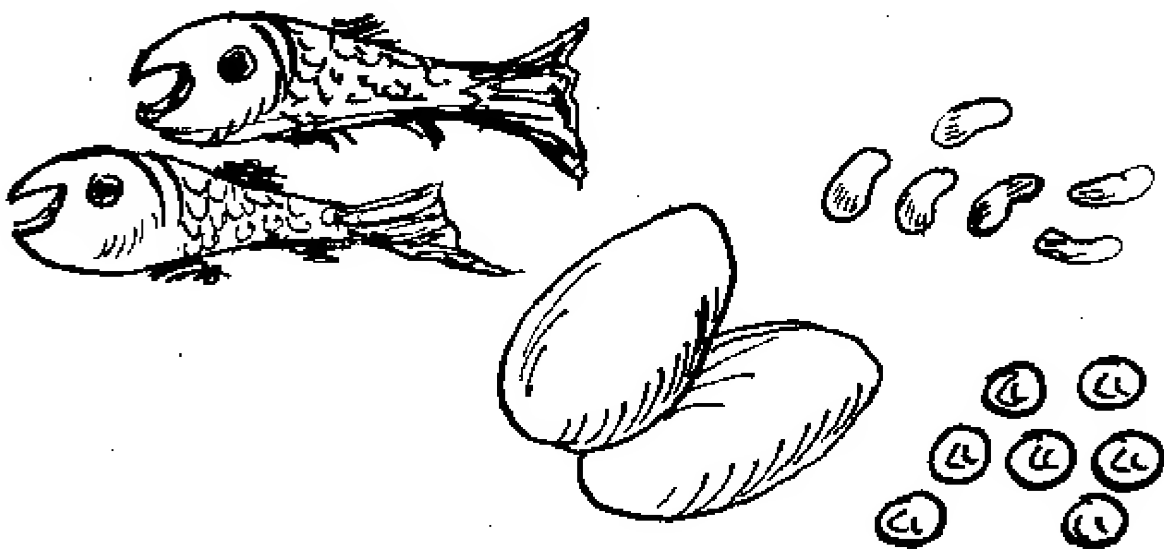
سُرخ لوبیا ————— ½ پیالی (اُبلانوا)

ترکیب :

پانی میں کارن فلور گھولیں اور اس میں نمک اور اجینو موٹو ملا دیں
پھر اس آمیزے کو تین برابر حصے کر کے تین پیالیوں میں ڈال دیں۔ ایک
پیالی میں سُرخ، دوسری میں سبز اور تیسری میں زرد رنگ ملا دیں۔

تیل گرم کریں۔ اس میں اجوائن سُرخ کر لیں اور پھر باری باری
مچھلیاں ہر رنگ میں ڈبو کر تیل لیں۔

اب ایک بڑی ڈش میں مچھلیاں ترتیب سے رکھیں۔ لوبیے کے
سُرخ دانے سُرخ مچھلی کے ساتھ رکھیں۔ مٹر کے دانے سبز مچھلی کے ساتھ
رکھیں اور اُبلے ہوئے انڈوں کے گول قتلے کر کے انہیں زرد مچھلی کے ساتھ
رکھیں۔ تین رنگوں کی مچھلی تیار ہے۔



کھٹ مٹھی مٹھلی

سامانے:

مٹھلی کے قتلے ————— 500 گرام
 کارن فلور ————— 6 کھانے کے چمچے
 نمک ————— 2 چائے کے چمچے
 کالی مرچ پسی ہوئی ————— ایک چائے کا چمچ
 چینی ————— 3 کھانے کے چمچے
 سرکہ ————— 2 " "
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

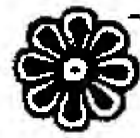
ترکیب:

مٹھلی کے قتلوں کو خوب دھو کر بین سے صاف کر لیں تاکہ مٹھلی
 کی بُو دُور ہو جائے۔ پھر کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ مٹھلی کے ٹکڑوں

پر تل کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔

پانچ چمچے کارن فلور تھوڑے سے پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا مچھلی کے قتلوں پر لپ کر دیں اور انہیں تیل گرم کر کے بادامی رنگ کا بن لیں اور پیٹ میں نکال لیں۔

اب ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے اس میں چینی، سرکہ، ایک چائے کا چمچ نمک، پانی اور ایک چمچ کارن فلور ڈال کر تھوڑی دیر کپنے دیں جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں۔



سُیم فیش

سامانے:

سالم مچھلی ————— ایک عدد
 پیاز ————— 5 عدد
 اجوائن ————— ایک چمچ
 سرخ مرچ ————— ایک عدد
 اورک پسی ہوئی ————— ایک چائے کا چمچ

ٹماٹر ————— ایک عدد
 سویا ساس ————— ایک چائے کا چمچہ
 کوکنگ آئل ————— ایک کھانے کا چمچہ
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچہ
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ " "
 کالی مرچ پسی ہوئی ————— ایک چٹکی
 نمک ————— 2 چائے کے چمچے

ترکیب :

مچھلی کو صاف کر کے اچھی طرح دھولیں۔ پھر ہر طرف چاقو سے تین تین گہرے شکاف لگائیں تاکہ سالارچ جلے۔ نصف چائے کا چمچہ اجینو موٹو، کالی مرچ، چینی اور نمک مچھلی پر مل کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ دو پیاز باریک کاٹ کر دیگیچی میں ڈالیں۔ اوپر سے مچھلی باقی پیاز کاٹ کر سرخ مرچ کچل کر اور ٹماٹر کے گول قتلے کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی سویا ساس اور تیل ڈال دیں۔ تقریباً پندرہ منٹ تک بھاپ میں پکائیں اور پھر مزے سے نوش کریں۔



چینی مچھلی (تلی ہوئی)

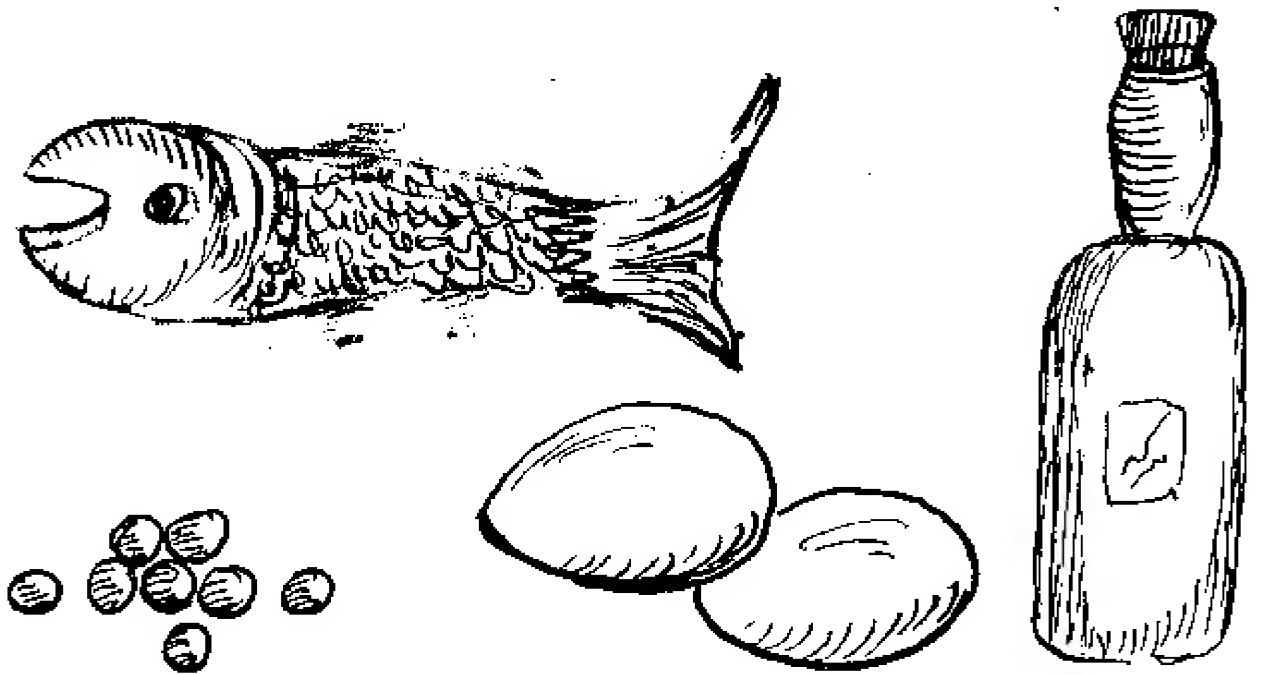
سامانے:

مچھلی ————— ایک کلو
 میدہ ————— دو پیالی
 سرکہ ————— دو " "
 انڈے ————— 4 عدد
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت
 اجینو موٹو ————— دو چائے کے چمچے
 سیاہ مرچ ————— حسب ذائقہ
 نمک ————— " "

تذکیب:

مچھلی کے چار چار انچ لمبے اور ایک ایک انچ چوڑے ٹکڑے
 کاٹ لیں۔ پھر انہیں آٹے یا بسین سے مل کر خوب اچھی طرح دھو

لیں: تاکہ مچھلی کی بو ختم ہو جائے۔
 اب ایک کھلے برتن میں مچھلی کے سارے ٹکڑے رکھ دیں اور
 اس میں سرکہ، نمک، مرچ اور اجینو موٹو بھی ڈال دیں اور سب چیزوں
 کو اچھی طرح ملا دیں۔ ایک گھنٹہ تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔
 اس دوران میں انڈے پھینٹ لیں اور کسی برتن میں میدہ اور
 نمک ملا کر رکھ لیں۔ اب مچھلی کے سارے ٹکڑوں پر میدے کی ہلکی
 سی تہہ چڑھا دیں۔ پھر انہیں پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں اور
 ایک بار پھر ان پر میدے کی ہلکی تہہ چڑھا کر الگ سے رکھ دیں۔
 اب فرائی پان یا کڑاہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور مچھلی کے
 ٹکڑوں کو اس میں تھل لیں۔ اسے حسبِ پسند خشک تلی ہوئی صورت میں
 یا ساس کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔



سُرخ اور سفید مچھلی

سامانے:

مچھلی سالم ————— ایک کلو گرام
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ (رہی ہوئی)
 لہسن ————— $\frac{1}{2}$ (پسا ہوا)
 زیتون کا تیل ————— 2 کھانے کے چمچے
 ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب:

مچھلی کے پیٹ کی آلائش نکال دیں اور اس پر نمک اور لہسن مل کر آدھ گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ پھر کیتلی میں دو پیالی پانی ڈال کر چوٹے پر چڑھا دیں۔ پانی گرم ہو جائے تو مچھلی اس میں ڈال کر پکائیں اور پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔

اب چھری سے مچھلی کی کھال اُتار دیں اور اس کے لمبائی کے رُخ دو ٹکڑے کریں۔ کانٹا آہستہ سے نکال لیں۔

اب تیل گرم کریں اور مچھلی کے دونوں ٹکڑوں کو احتیاط سے تیل میں۔
اب دونوں ٹکڑوں کو ڈریش میں رکھیں۔ ایک ٹکڑے پر تھچے سے ٹاٹر
سائل پھیلائیں اور دوسرا ٹکڑا سفید ہی رہنے دیں۔ سرخ اور سفید مچھلی تیار
ہے۔



مرچ اور مچھلی

سامانے

مچھلی ————— ایک کلو گرام
بسرکہ ————— 2 چائے کے چمچے
منک ————— $\frac{1}{2}$ " کا چمچہ
میدہ ————— 2 " کے چمچے
ہری مرچ ————— 2 پیالی لمبائی کے رُخ

کاٹ کر بیج نکال لیں،

تیل ————— 4 چائے کے چمچے

نمک ————— ایک چٹکی

————— ایک چائے کا چمچہ

سرکہ ————— ” ” ”

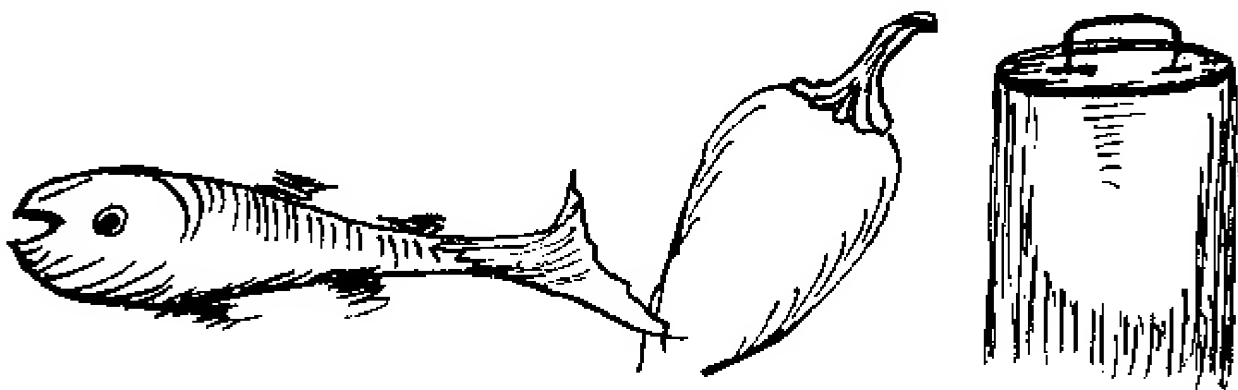
چینی ————— ” ” ”

ترکیب:

مچھلی اچھی طرح دھولیں۔ میدہ، نمک اور سرکہ (دو چمچے) لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تھوڑے پانی میں مچھلی اُبال لیں۔

تیل گرم کریں، اس میں ایک چٹکی نمک ڈال کر مچھلی تل لیں۔ پھر مرچیں

ڈال دیں اور ایک منٹ تلیں۔ اس کے بعد نمک، سرکہ، چینی ڈال کر ½ منٹ پکائیں اور پھر اُتار کر ڈش میں سجالیں۔



تنوری مچھلی

سامانے:

- مچھلی ————— ایک کلو گرام
 سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے
 کارن فلور ————— ایک پیالی
 لہسن ————— ایک کھانے کا چمچ (سپاہول)
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ " " (دہسی ہوئی)
 اجوائن ————— 4 دانے (پس لیں)
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 کالی مرچ ————— $\frac{1}{2}$ " "
 پانی ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 مکھن ————— 2 بڑے چمچے
 آلو ————— ایک عدد (اُبلایا ہوا)
 مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{2}$ پیالی (اُبلے ہوئے)

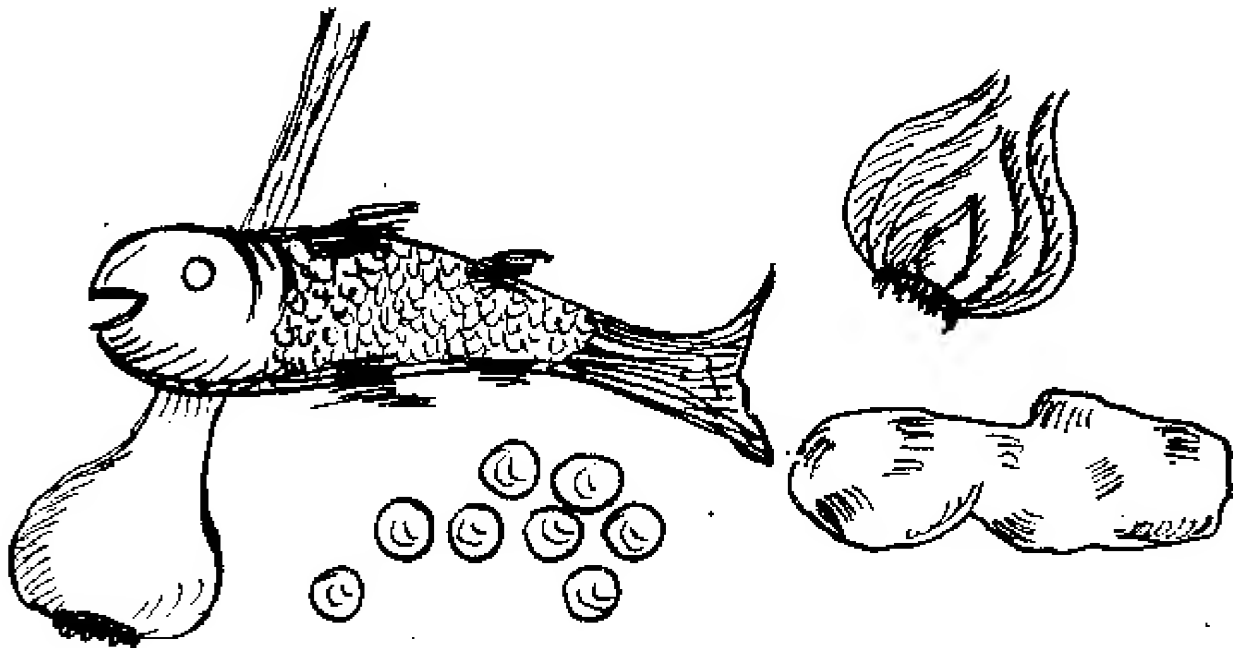
سلاد ————— 4 پتے (کاٹ لیں)
 ہری پیاز ————— ایک کھانے کا چمچہ (پس لیں)

ترکیب:

مچھلی اُبال کر کانٹے نکال لیں۔ مکھن گرم کر کے لہسن، پیاز، اورک کو
 بھون لیں۔ پھر اس آمیزے میں مچھلی ملا دیں۔ سرکہ، اجوائن، نمک اور
 کالی مرچ بھی شامل کریں۔

کارن فلور میں پانی ملا کر آمیزہ تیار کریں۔ مچھلی بکنگ ڈش میں رکھ
 کے اس کے چاروں طرف کارن فلور کا آمیزہ لگا دیں اور اوون میں رکھ دیں۔
 سُرخ ہو جائے تو نکال کر ڈش میں رکھیں اور چاروں طرف آلو، مٹر، سلاد
 رکھ دیں۔ چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

اوون نہ ہو تو مچھلی گہرے فرائنگ پین میں ہلکی آنچ پر سُرخ کر سکتے ہیں۔



پھلی کے گولے

سامانے :

پھلی ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام

آلو ————— 4 عدد

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

لیموں کارس ————— $\frac{1}{2}$ ” ”

مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ ” ” (پسی ہوئی)

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ

کونگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

تدکیب :

پھلی صاف کر کے اُبال لیں اور کانٹے نکال کر ہاتھ سے مل لیں۔ آلو

اُبال کر پھلی میں ملا دیں۔ پھر لیموں کارس، مرچ سیاہ، نمک اور کارن فلور

بھی ملا دیں۔ اب کوفتوں کی طرح چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں اور دس منٹ

کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

اب تیل گرم کر لیں اور اس میں گولے تل لیں۔ گولے ڈش میں رکھ کر ارد گرد سلاو، ہری مرچیں، ٹماٹر اور اُبلے ہوئے انڈے کاٹ کر سجائے جا سکتے ہیں۔



پھلی کی میننی

سامانے:

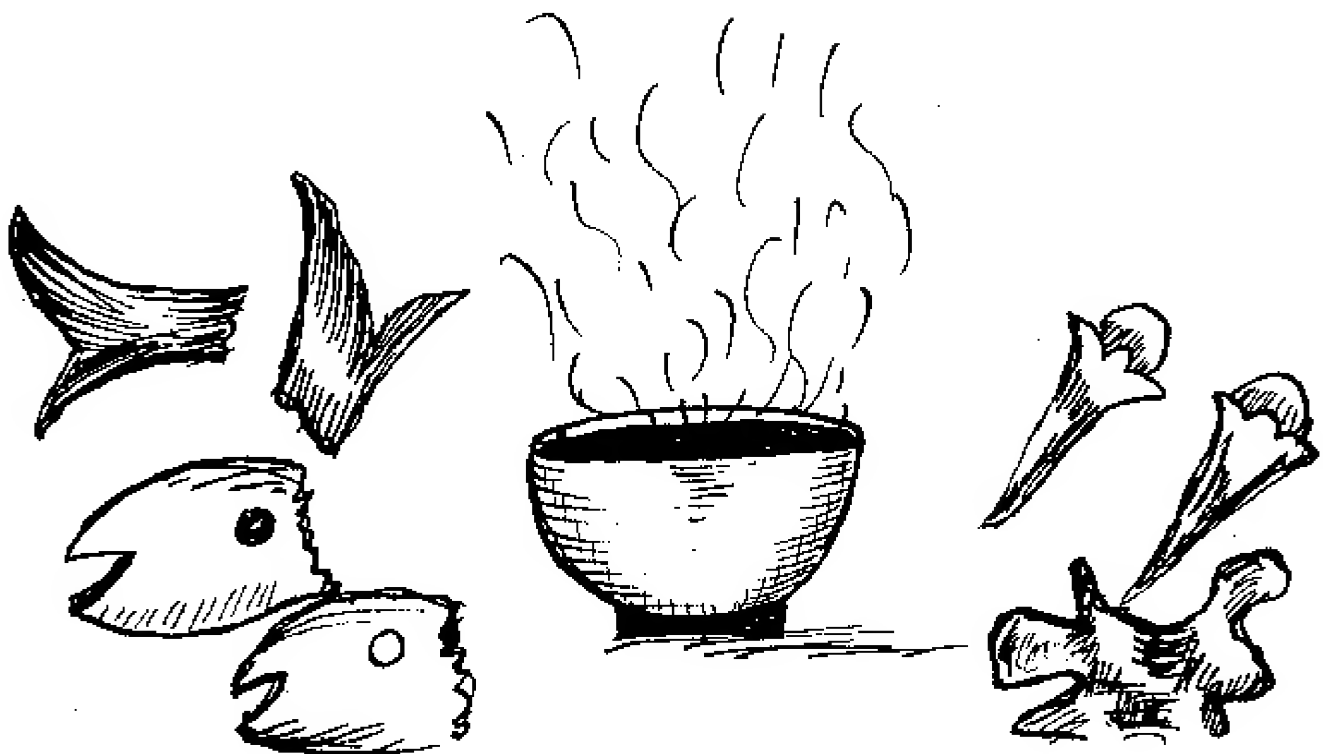
پھلیوں کے برے { 750 گرام
پھلیوں کی دہیں {
پھلیوں کی ہڈیاں {
پانی ————— 3 یا 3½ پائٹ
سونف {
لونگ {
ادرک {

ترکیب:

750 گرام مچھلیوں کے سرے، مچھلیوں کی دُمیں، مچھلیوں کی ہڈیاں،
3 یا 3½ پائٹس پانی میں مدھم آنچ پر ابالیں۔

پانی کے نیچے اسبسٹانس شیت رکھ دیں۔ مچھلیوں کے مواد کے ساتھ
کھولتے پانی میں سوئف، لونگ اور 3 کترینیں اورک شامل کر دیں۔ 2 یا 3
منٹ مزید ابالیں۔

مچھلی کے سر کی دُمیں ہڈیاں، لونگ، سوئف اور اورک نکال دیں
آگ سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو سطح پر سے چربی اور
آلائش وغیرہ اتار دیں۔ کپڑے سے چھان لیں۔ مچھلی کی یخنی تیار ہے



پمھلی کے تیکے

سامانے :

پمھلی کے تیکے ————— ایک کلو (درمیانہ سائز کے

پارچے کر لیں)

کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے

گن پاؤڈر ساس ————— $\frac{1}{2}$ پائٹ

کارن فلور ————— 4 کھانے کے چمچے

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

اندڑا ————— ایک عدد

پانی ————— 4 کھانے کے چمچے

نہیں ————— ایک گٹھی (پسٹو)

ہرا پاز ————— 2 گٹھیاں (یا ایک پسٹو)



ترکیب:

½ کھانے کا چمچہ کارن فلور 3 کھانے کے چمچے پانی میں ملائیں۔ مچھلی کے تیکے بنائیں۔ نمک، انڈا، کارن فلور اور پانی کی ہلکی سی لسی بنائیں۔ مچھلی کے تیکے اس میں ڈبوئیں۔

تیل فرائی پان میں گرم کریں۔ لسن اور پیاز اکٹھے 15 منٹ سٹر فرائی کریں اور پان میں ایک طرف سرکا دیں۔ مچھلی کے تیکے ایک کے بعد ایک آہستہ سے تیل میں چھوڑ دیں۔ درمیانے آنچ پر فرائی کریں۔ ایک منٹ بعد تیکوں کو اٹھتے رہیں اور ایک منٹ کی مزید فرائنگ کے بعد ½ گن پاؤڈر ساس مچھلی کے اوپر انڈیل دیں۔ اور تین منٹ اکٹھے ہوش کھانے دیں۔

مچھلی کو پان میں ایک منٹ ساس کے ساتھ تھپتھپائیں۔ گرم رکھنے کے لیے خاصی گرم ڈش میں منتقل کر کے تنور میں رکھ دیں۔

اس دوران میں بقایا گن پاؤڈر ساس اور کارن فلور کا آمیزہ پان میں ڈال دیں۔ ہلائیں، حتیٰ کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔ یہ آمیزہ مچھلی پر گرا دیں اور فوراً پیش کریں۔



مچھلی کے تگے ٹماٹر ساس میں

سامانے:

مچھلی کے تگے ————— ایک کلو

نمک ————— $1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

فلور ————— ایک کھانے کا چمچ

کونگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

پیاز ————— ایک عدد (پسا ہوا)

کیپر ————— ایک کھانے کا چمچ (سی ہوئی)

ٹماٹر ————— 6 عدد (درمیانہ سائز کے)

گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— $\frac{3}{4}$ ” ”

(6 کھانے کے چمچے بروتھ)

(کے ساتھ ملا لیں)

ترکیب:

مچھلی کے تکتے بنائیں۔ کارن فلوور اور نمک میں ملا دیں۔ کوکنگ آئل کو فلیم پر دف کیس رول میں گرم کریں۔

پیاز، لہسن، کیپر شامل کر دیں۔ $\frac{1}{2}$ منٹ سٹر فرائی کریں۔ مچھلی شامل کریں۔ اس کا ہر پہلو ایک منٹ فرائی کریں۔ سو رانخ وار تھمچے سے نکال لیں اور ایک طرف رکھ دیں۔

اس دوران ٹماٹروں کے پھلکے اُتار دیں۔ ٹماٹروں کو اُبلتے پانی میں ڈبو یا جائے تو ان کے پھلکے آسانی سے اُتر جاتے ہیں۔

پھر ٹماٹر کے دو حصے کریں اور کیس رول میں موجود بچے کھجے کوکنگ آئل میں چھوڑ کر ایک منٹ فرائی کریں۔

گن پاؤڈر ساس شامل کر کے ایک منٹ سٹر فرائی کریں۔ کارن فلوور کا آمیزہ بھی ڈال دیں۔ ہلاتے جائیں، یہاں تک کہ ساس گاڑھا ہو جائے۔

مچھلی کو کیس رول میں چھوڑ دیں۔ بڑی احتیاط سے ہر تکتے کو ساس کا کوٹے کریں۔ کیس رول پر ڈھکنا رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر اس کو 4 یا 5 منٹ کھولنے دیں اور کیس رول ہی میں پیش کریں۔



مچھلی کے تیکے سلاد، اجوائن، اچار اور مکین سبزوں کے ساتھ

سامانے:

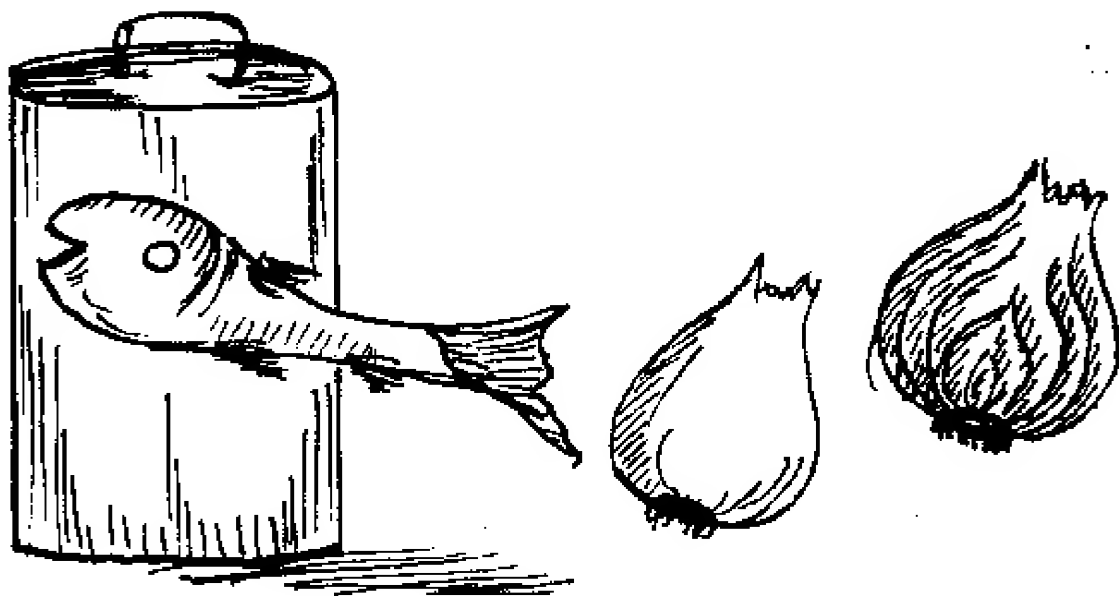
- مچھلی کے تیکے ————— ایک کلو
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چمچے کا چمچ
 پیاز (پسٹوا) ————— ایک عدد
 لہسن ————— ایک گٹھی
 کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے
 کیپر (سی ہوئی) ————— ایک کھانے کا چمچ
 چٹنی ————— 2 کھانے کے چمچے
 اجوائن ————— 3 " "
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ
 سلاد ————— 3 کھانے کے چمچے

کونگ آئل ————— حسب ضرورت
 بروتھ ————— ایک پیالی
 نمک ————— ایک کھانے کا چمچ

شرکیب:

گذشتہ ترکیب کے مطابق مچھلی کے تیکے فراٹی کریں۔ پھر اس میں
 کیپر، چٹنی، اجوائن اور سلاد ایک منٹ کو کنگ آئل میں سٹر فراٹی کر کے
 شامل کریں۔ یخنی اٹھیل دیں۔

سویا ساس اور نمک شامل کریں۔ مچھلی دوبارہ کیسروں میں ڈال
 دیں۔ تیکے پھیلائیں، آنچ دیں یہاں تک کہ لیکو بیڈ کھولنے لگے۔
 ڈھکنا دے دیں۔ پانچ منٹ دھیمی آنچ پر کھولنے دیں اور پھر کیسروں
 ہی میں پیش کریں۔



بین کر ڈیجھلی اور پیاز

سامانے:

- بھجلی ————— 500 گرام
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے
 بین کر ڈ ————— 2 کیک
 ککھن ————— $1\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
 کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ
 نمک ————— ایک چائے کا چمچ
 پیاز ————— ایک عدد
 ادراک ————— 3، 4 کترینیں
 اعلیٰ نیجہی ————— $\frac{1}{4}$ پائینٹ
 پانی ————— 4 کھانے کے چمچے
 سویا ساس ————— 2 " "



ترکیب:

مچھلی کے آٹھ ٹکڑے کریں ، نمک اور ایک چمچہ کوکنگ آئل کے ساتھ ملیں۔ پیاز کے ½ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کرڈ بین کے بھی اسی سائز کے اتنے ہی ٹکڑے کر لیں۔

بقایا کوکنگ آئل اور مکھن کو فرائی پان میں گرم کریں۔ جب مکھن پگھل جائے تو ادراک، مچھلی اور پیاز شامل کر دیں۔

درمیانی آنچ پر پانچ منٹ فرائی کریں۔ مچھلی اور پیاز کو چند بار

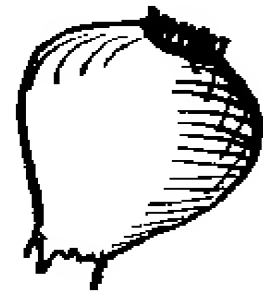
اُلٹ پلٹ دیں۔ اس دوران میں یخنی اور کرڈ بین کو ایک پان میں گرم کریں۔ ان کو پانچ منٹ اُبلنے دیں۔

کارن فلور کا آمیزہ، سویا ساس، دوسرے ساس پان میں انڈیل

دیں۔ جس میں ادراک، مچھلی اور پیاز وغیرہ پہلے سے موجود ہیں۔

سب اجزاء کو چند منٹ ہلائیں۔ دس منٹ اُبلنے دیں۔ گرے

کناروں والی ڈش میں پلٹ لیں اور پیش کریں۔



شلیجم اور سول مچلی

سامانے:

سول مچلی ————— 750 گرام

انڈے ————— 2 عدد

ہرا پیاز ————— 2

کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

شلیجم ————— 2 عدد

سویا ساس ————— 2 کھانے کے چمچے

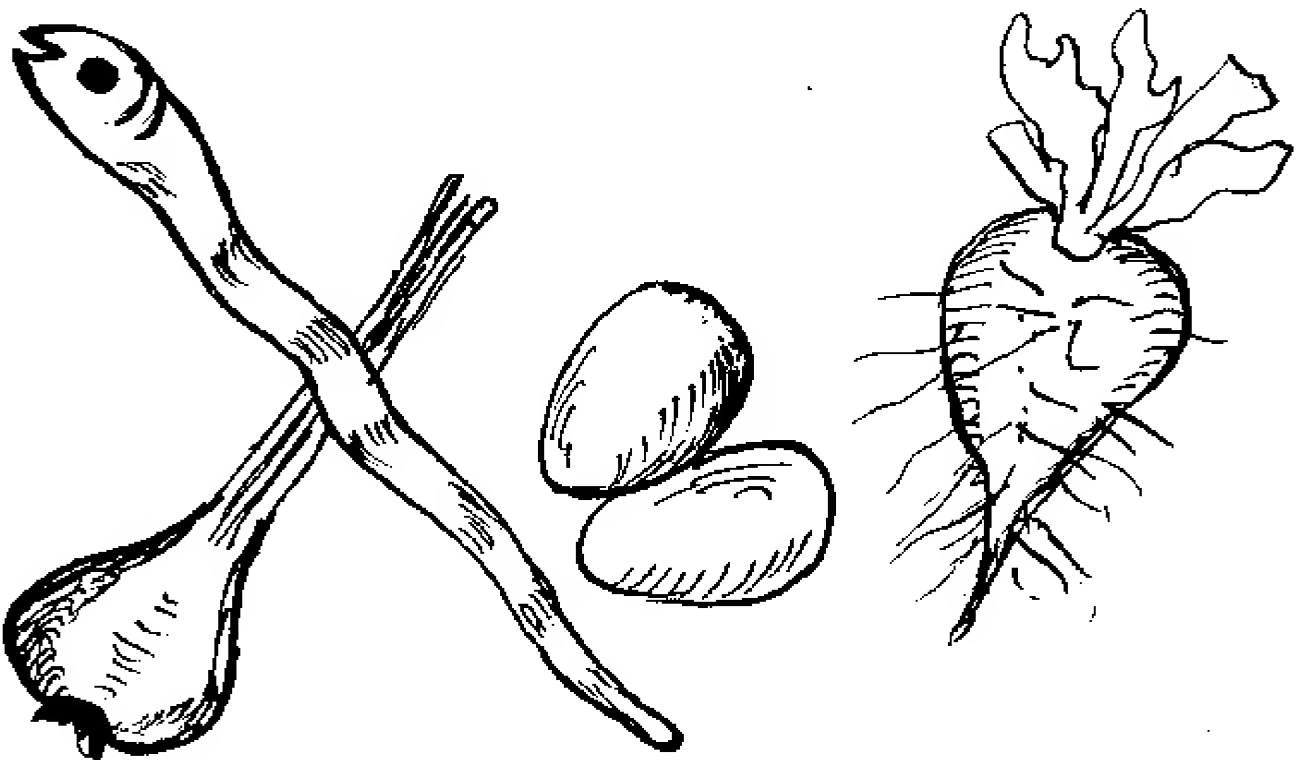
چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

ترکیب:

سول مچلی کے قتلے صاف کریں۔ پیاز پیس لیں، سویا ساس، پیاز اور نمک آپس میں ملا دیں۔ سول مچلی کے قتلوں کو چند منٹ ان میں بھجگا رہنے دیں۔

بھاری فرائی پان گرم کریں پھر اس میں کوکنگ ائل ڈال دیں۔ اس دوران میں پھینٹے ہوئے انڈوں میں کارن فلور ملا دیں۔

مچھلی کے قتلے انڈوں کے آمیزے میں ڈبوئیں۔ ان کو تین چار منٹ فرائی کریں۔ قتلوں کو لوٹ پوٹ کرتے رہیں تاکہ ان کا ہر پہلو پک جائے۔ مچھلی کو اتار لیں اور گرم ڈش میں رکھیں۔ اب چینی اور پانی کے دو تین چمچے انڈوں کے آمیزے میں ڈالیں جس میں کہ مچھلی کے قتلے ڈبوئے تھے۔ شلجم پھیل کر ان کو بڑا باریک کریں۔ ان کو انڈوں کے آمیزے میں ڈبوئیں۔ پھر ساس کا آمیزہ پان میں ڈالیں۔ آچک کم کر دیں۔ شلجم انڈوں کے آمیزے کے ساتھ پکائیے۔ حتیٰ کہ ساس گاڑھی ہو جائے۔ پھر اس کو مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں اور فوراً پیش کریں۔



بھینگ کا ٹوسٹ

سامانے:

تازہ بھینگوں کا گوشت — 250 گرام
 نمک — $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 کارن فلور — ایک کھانے کا چمچ
 ڈبل روٹی کا چورا — 2 پیالی
 اجوائن — حسب ذائقہ
 انڈے — 2 عدد
 پیاز (سپاہوٹا) — ایک کھانے کا چمچ
 ڈبل روٹی — 4 سلائس
 کوکنگ آئل — ڈیپ فرائی کے لیے

ترکیب:

بھینگوں پر نمک چھڑکیں۔ بھینگوں کے گوشت کا قہیمہ بنائیں۔ $\frac{1}{2}$

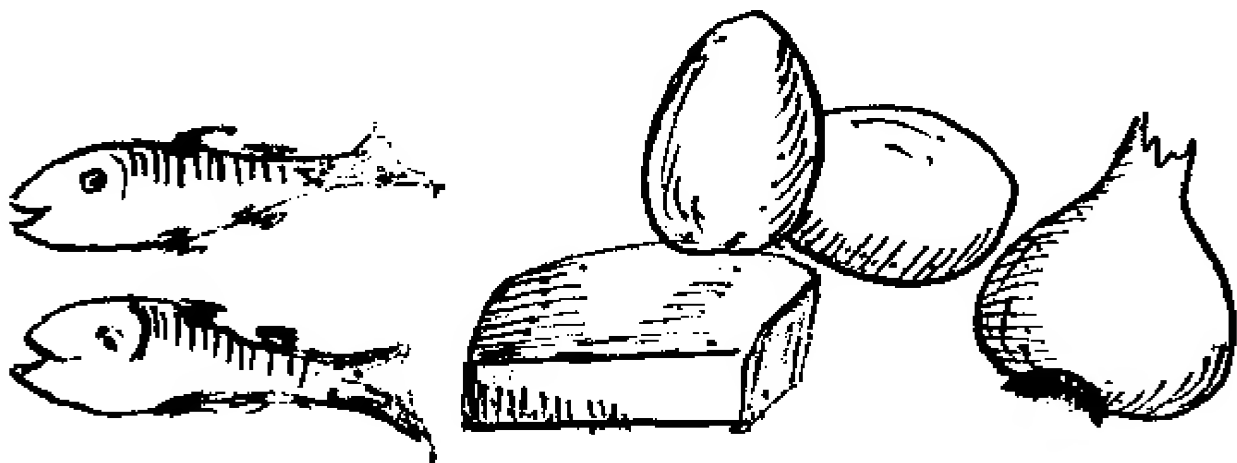
منٹ انڈوں کو پیالے میں پھینٹیں۔ ان کا $\frac{1}{4}$ حصہ نمک کے ساتھ جھینگوں کے قیمے میں ڈالیں۔

ہر پیاز اور کارن فلور بھی ملا دیں۔ ان کو ملا کر نرم پیسٹ بنا لیں۔ ڈبل روٹی کا اوپر کا حصہ کاٹ لیں اور ہر سلائس کے چار ٹکڑے کریں۔

ہر ٹکڑے پر جھینگوں کا پیسٹ پھیلا دیں۔ اور ڈبل روٹی کے اوپر کے حصے کے ٹکڑے ٹکڑے میں اچھی طرح پھیلا دیں۔

جن ٹکڑوں پر جھینگا پیسٹ لگایا ہے، انہیں بقایا پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبو کر جلدی سے ڈبل روٹی کے چورے پر رکھ دیں۔ اور بقایا چوراں پر چھڑک دیں۔

جب جھینگا پلیٹ کے تمام سلائس چورے سے آراستہ ہو جائیں، تو ان کو کھولتے ہوئے تیل میں ربیک وقت چار $2\frac{1}{2}$ منٹ ڈیپ فرائی کریں۔ ان کو ڈش میں قرینے سے لگا دیں اور ہر ٹوسٹ پر اجوائن چھڑک دیں۔



لذیذ جھنگے

سامانے:

- جھنگے ————— $\frac{1}{2}$ کلو (ورمیانہ سائز)
 انڈے ————— 2 عدد
 کارن فلور ————— $\frac{1}{2}$ پیالی
 سرکہ ————— $\frac{1}{4}$ ”
 سرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ ”
 اجیتہ موٹو ————— ایک چٹکی
 دودھ ————— ایک کھانے کا چمچہ
 ٹماٹر ساس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
 سلاٹ ————— 3 پتے
 ٹماٹر ————— ایک عدد
 سرخ مولیٰ ————— 6 عدد

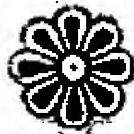
کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

ترکیب :

جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ایک پیالے میں انڈے توڑ کر پھینٹیں اور پھر ان میں کارن فلور ملا کر پھینٹیں اور تھوڑا تھوڑا سرکہ ڈالتے جائیں۔

اب اس میں نمک، اجینو موڈو، دودھ اور مرچ سیاہ ملائیں اور اس سالے میں جھینگے تر کر کے تین گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے تل لیں۔ یہاں تک کہ دونوں طرف سے براؤن رنگ کے ہو جائیں۔ سرخ نہ کریں۔
اب ڈش میں سلاڈ کے پٹے بچھائیں، ٹماٹر اور مولیاں کاٹ کر کناروں پر رکھیں اور تلے ہوئے جھینگے بیچ میں رکھ کر ٹماٹر ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جھینگوں کے ساتھ ابلے ہوئے چاول بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔
اس صورت میں چاول ڈش میں ڈال کر اوپر سے جھینگے رکھ دیں۔



کھٹ مٹھے جھینگے

سامانے:

- جھینگے ————— 3 پیالی
 میدہ ————— $1\frac{1}{2}$ چمچہ
 کارن فلور ————— $1\frac{1}{2}$ " "
 انڈے ————— 3 عدد
 ٹماٹر ————— 3 " "
 پیاز ————— 2 " "
 ٹماٹر ساس ————— 3 چمچے
 سویا ساس ————— $1\frac{1}{2}$ چمچہ
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت
 اجینو موٹو ————— $1\frac{1}{2}$ چمچہ چائے کا
 کالی مرچ ————— حسب پسند
 نمک ————— حسب ضرورت

چینی ————— ایک گچہ

ترکیب:

جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے نمک ملے پانی میں اُبال لیں۔
 انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر ان میں کارن فلور، میدہ، نمک،
 مرچ اور نصف اجینو موٹو ملائیں۔ یہ آمیزہ خاصا گاڑھا ہونا چاہیے۔
 پھر فرائی پان یا کڑا ہی میں کوکنگ آئل یا کارن آئل ڈال کر چوٹھے
 پر پڑھائیں۔ جب تیل کڑکڑانے لگے تو جھینگے میدے کے آمیزے میں لپیٹ
 کر بادامی رنگت کے تل لیں۔
 پیاز کے موٹے موٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر انہیں تیل میں گچا کچتا
 تل لیں۔

ٹماٹروں کو تھوڑے سے پانی میں اُبالیں اور چھان لیں۔ پھر چھنے ہوئے
 ٹماٹر کے پانی میں تلے ہوئے جھینگے، پیاز، سویا ساس، ٹماٹر ساس، نمک،
 اجینو موٹو اور کالی مرچ شامل کر کے آٹھ دس منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
 ایک دو اُبال آجائیں تو چوٹھے سے اتار لیں اور چینی ملا دیں۔ کھٹ مٹھے
 جھینگے تیار ہیں۔



جھینگے چاول

سامانے:

چاول ————— $\frac{1}{2}$ کلو
 جھینگے چھوٹے ————— 150 گرام
 گوشت ————— 100 گرام (چھوٹے چھوٹے
 ٹکڑے)

مٹر کے دانے ————— 2 کھانے کے چمچے

کوننگ آئل ————— حسب ضرورت

انڈے ————— 4 عدد

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

اجینو موٹو ————— " " "

مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ " "

تلوں کا تیل ————— ایک " "

سویا ساس ————— " کھانے کا چمچ

پانی ————— 2 کھانے کے چمچے

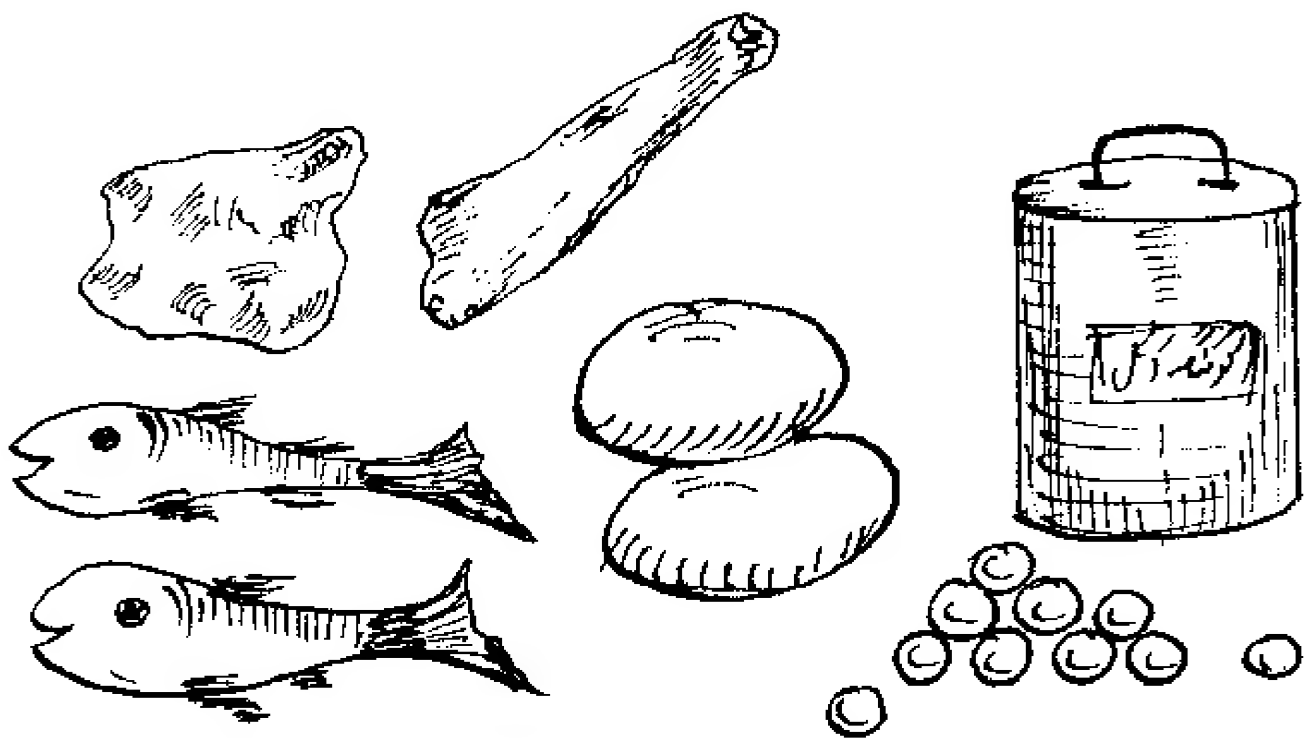
ترکیب :

پہلے چاول اُبال لیں۔ جھینگوں کو صاف کر لیں اور گوشت کے ٹکڑے روست کر لیں۔

اُبلے ہوئے چاولوں میں نمک، اجینہ موٹو، کالی مرچ اور تلوں کا تیل شامل کر دیں۔

انڈے توڑ کر پھینٹ لیں اور انہیں پانچ کھانے کے چمچے تیل میں فرائی کر کے چاولوں میں ملا دیں۔

اب جھینگے، گوشت اور مٹر کو تھوڑا سا تیل کے ان میں سویا ساں اور پانی ملا دیں اور ہلکی آنچ پر دم دیں۔ پھر چاولوں پر ڈال کر تناول فرمائیں۔



بھینگے مٹر

سامانے:

بھینگے چھوٹے ————— 250 گرام

مٹر کے دانے ————— 50 گرام

کاجو ————— 50 "

انڈا ————— ایک عدد

مٹک ————— ایک چائے کا چمچ

کارن فلور ————— ایک بڑا چمچ

اجینو موٹو ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

سیرکہ ————— ایک "

تیلوں کا تیل ————— " "

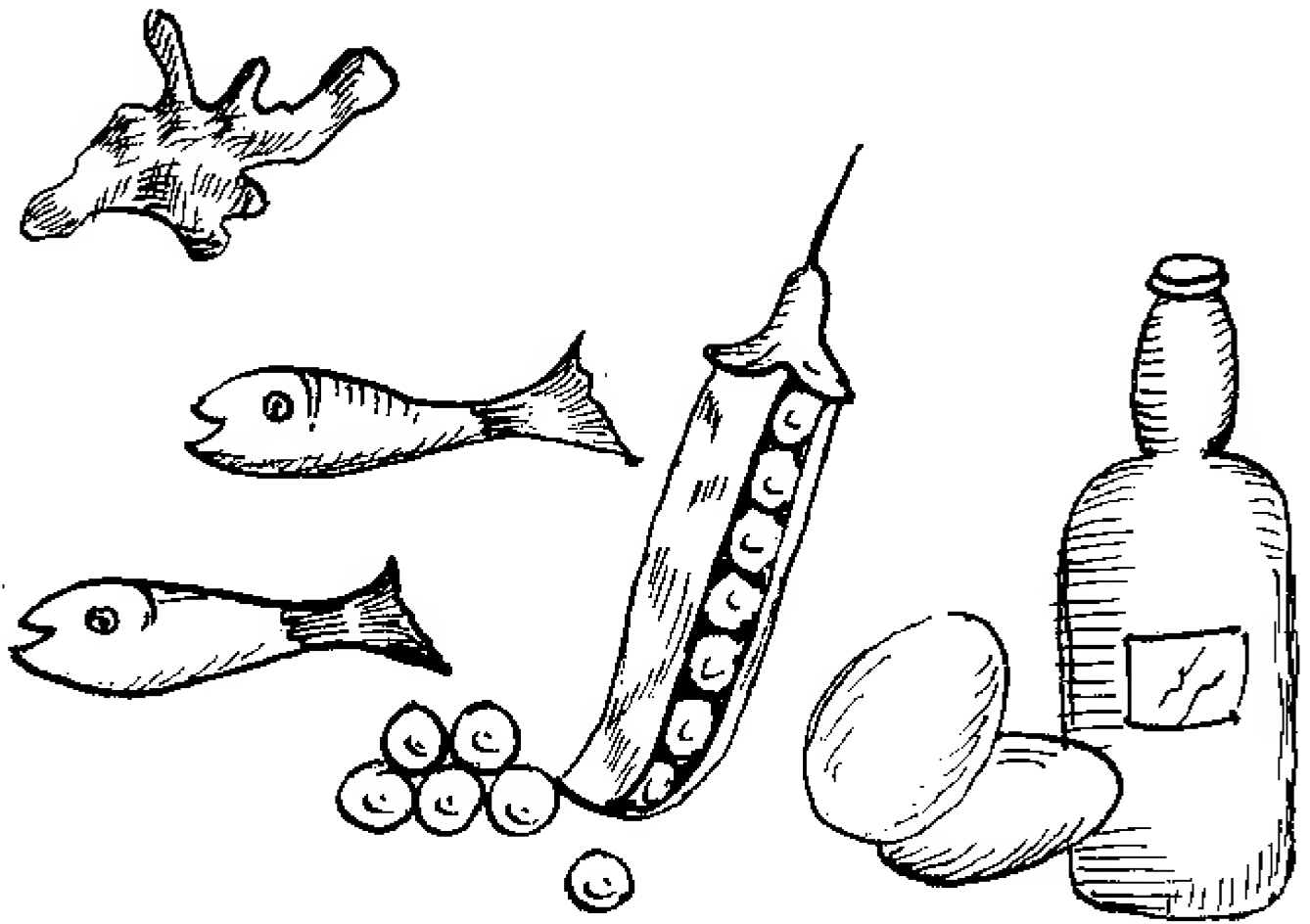
ادرک ————— 2 ٹکڑے

کوکنگ آئل ————— 3 بڑے چمچے

ترکیب:

بھینگے اچھی طرح صاف کر لیں۔ ان پر انڈے کی آدھی سفیدی آدھا چائے کا چمچہ نمک اور کارن فلوئر تل کر آدھ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کاجو اور مٹر کے دانوں کو الگ الگ تل لیں۔

تیل گرم کر کے اس میں ادراک کے ٹکڑے تل لیں پھر آدھا چائے کا چمچہ نمک، اجینو موٹو، سرکہ آبلوں کا تیل اور بھینگے ڈال کر تلیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں اور کاجو اور تلے ہوئے مٹر شامل کر دیں۔ لذیز بھینگے مٹر تیار ہیں۔



اسپاگیٹی اور مچھلی، سفید ساس کے ساتھ

سامانے:

اسپاگیٹی	200 گرام
مچھلی	$\frac{1}{2}$ کلو گرام
انڈے	3 عدد (پھینٹ لیں)
مکھن	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	$2\frac{1}{2}$ ” ”
پنیر	$2\frac{1}{2}$ ” ”
پیاز	ایک عدد بڑی (باریک کاٹ لیں)
کالی مرچ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
نمک	$\frac{1}{2}$ ” ”
دودھ	$1\frac{1}{2}$ پیالی

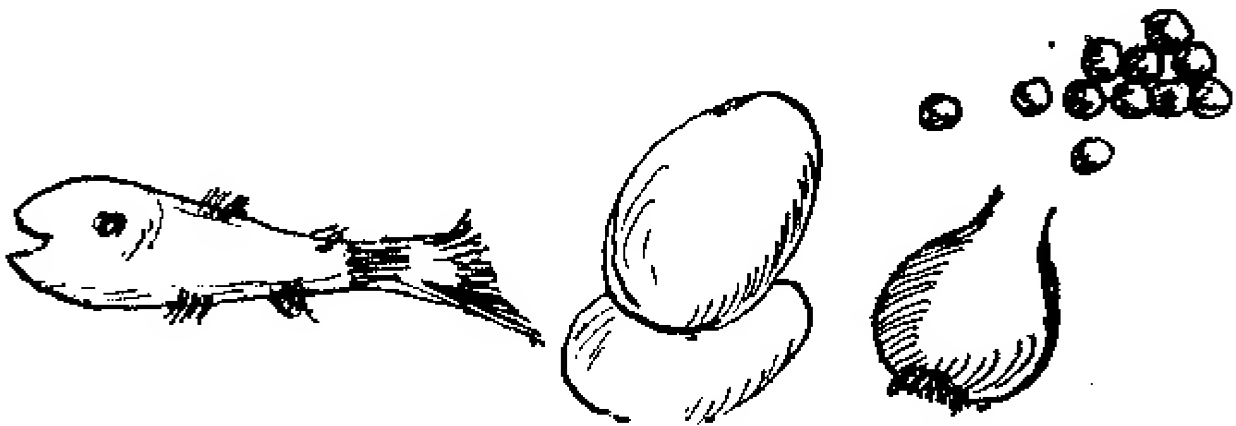


ترکیب :

مکھن گرم کر کے پیاز، ڈالیں مگر براؤن نہ ہونے دیں۔ پھر کارن فلوئڈ
ڈال کر چمچہ ہلائیں۔ کھولتا ہوا دودھ ڈالتے جائیں اور ہلاتے جائیں۔ کسٹرو کی
طرح گاڑھا ہو جائے تو نمک، کالی مرچ اور آدھا پیئر ڈال دیں اور خوب ملا کر اتار
لیں۔ سفید ساس تیار ہے۔

مچھلی اُبال کر کانٹے نکال لیں۔ اسپاگیٹی اُبال کر چھلنی میں چھان لیں۔
پھر اسے مچھلی اور سفید ساس میں ہلا دیں۔ آدھے پھینٹے ہوئے انڈے بھی
شامل کر دیں۔

ایک بڑے برتن میں پانی ڈالیں۔ کسی چھوٹے برتن میں اسپاگیٹی کا مرکب
بھر کر اوپر باقی انڈے اور پیئر ڈال دیں۔ بڑے برتن میں رکھ دیں۔ پون گھنٹہ
بھاپ میں پکنے دیں۔ اوون ہو تو صرف دس منٹ کے لیے رکھیں۔ اس کے
بعد ڈش میں نکال لیں۔



مچھلی چاول

سامانے:

- مچھلی ثابت ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
چاول ————— $\frac{1}{2}$ ” ” (اُبلے ہوئے)
لہسن ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسٹوا)
ادرک ————— $\frac{1}{2}$ ” ” (پسی ہوئی)
نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
سرخ مرچ ————— $\frac{1}{4}$ چمچہ (پسی ہوئی)
اجوائن ————— ایک چٹکی ” ”
پیاز ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
تیل ————— 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مچھلی کا پیٹ صاف کر لیں۔ لہسن، ادرک، نمک، مرچ اور اجوائن

اکو ایک پیالے میں ڈال کر خوب ہلائیں اور پھر مچھلی پر اچھی طرح اندر باہر لگا دیں۔ اس کے بعد مچھلی بارہ گھنٹے فریج میں رکھیں۔

تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال دیں۔ ہلکا سا بادامی ہونے پر مچھلی ڈال دیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکینے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو مچھلی بھون لیں۔ سرخ ہو جائے تو ابلے ہوئے چاول ڈالیں۔ تین منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ اس کے بعد احتیاط سے ڈش میں نکالیں۔ چٹنی اور سلاو کے ساتھ پیش کریں۔



جھینگے اور گوہی کے سینڈوچ

سامانے:

گوہی ————— ایک پیالی (کاٹ کر اُبال لیں)
 جھینگے ————— $\frac{1}{2}$ (اُبال لیں)
 انڈے ————— 6 عدد (پھینٹ لیں)
 مکھن ————— ایک ٹکڑا

نمک ————— $\frac{1}{2}$ چمچے کا چمچ
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد
 مایونیز ساس ————— $\frac{1}{2}$ پیالی ساس بنانے کی
 ترکیب آخر میں دی
 گئی ہے

ترکیب :

انڈوں میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر پھینٹ لیں۔ پھر گوبھی اور جھینگے
 بلا کر پھینٹیں۔ اس کے بعد مکھن گرم کر کے اس آمیزے کا آملیٹ بنالیں۔
 ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر مایونیز ساس لگائیں۔ اوپر آملیٹ
 کے ٹکڑے رکھیں پھر دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ ٹماٹو ساس کے ساتھ
 پیش کریں۔
 جھینگے نہ ہوں تو کوئی اور مچھلی تل لیں۔



سُرخ بریاں گو بھی

سامانے:

- گو بھی ————— 2 کلو
 پیاز ————— ایک عدد (پسا ہوا)
 لیموں (کترا ہوا پھلکا) ————— ایک کھانے کا چمچہ
 نمک ————— $\frac{1}{3}$ چائے کا چمچہ
 گن پاؤڈر ساس ————— 6 کھانے کے چمچے
 مکھن ————— 2
 لہسن ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)
 ادراک ————— ایک چائے کا چمچہ (پسا ہوا)
 مرچوں کی چٹنی ————— 2 چائے کے چمچے

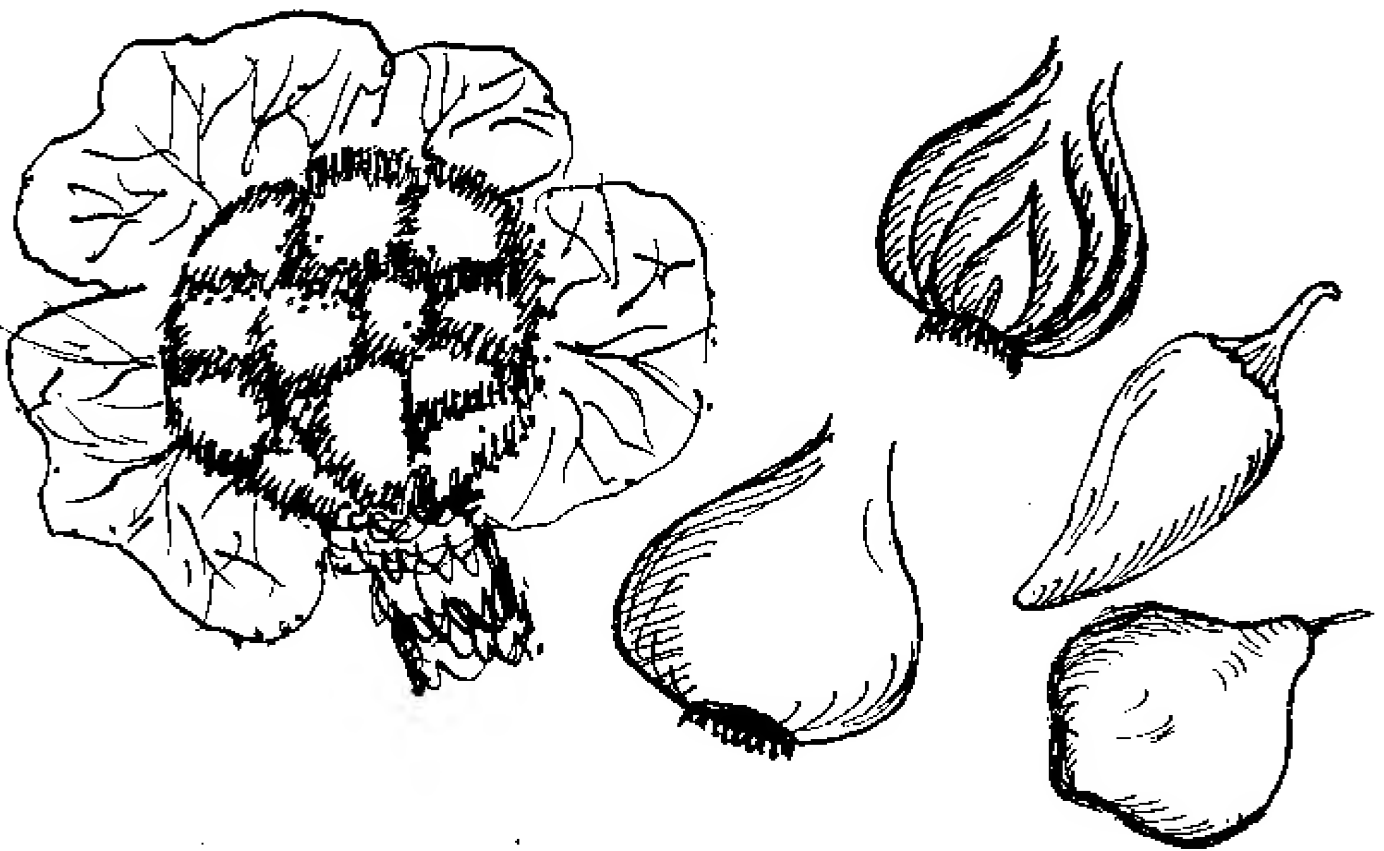
ترکیب:

گو بھی کو ایک انچ 2×2 انچ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بھڑیں اور

مسیں نکال دیں۔ کوکنگ آئل ساس پان میں گرم کریں۔ پیاز اور لہسن ڈال دیں۔ $\frac{1}{2}$ منٹ سٹرفرائی کریں۔ گوہی اور مکھن ڈال دیں۔ نمک چھڑک کر گوہی کو آٹ پلٹ کریں۔ تاکہ وہ تمام پوری طرح جکین ہو جائے۔

20 منٹ کی دھیمی سٹرفرائنگ کے بعد چینی سرخ مرچوں کی چٹنی اور گن پاؤڈر ساس شامل کر دیں۔ ایک منٹ سٹرفرائی کرتے رہیں۔ آنچ دھیمی کر دیں۔ ساس پان پر ڈھکنا رکھ دیں۔

تمام اجزاء کو ڈھانپ کر 3، 4 منٹ پکے دیں۔ ڈھکنا کھولیں۔ گوہی کو آخری بار ہلائیں اور پیلے میں یا گہرے کناروں کی ڈش میں پیش کریں۔



سفید بریاں پھول گو بھی

سامانے:

گو بھی ————— ایک بڑا پھول
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے
 نمک ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ
 کالی مرچیں ————— $\frac{1}{2}$ " "
 میٹھی ————— $\frac{1}{4}$ پیالی
 پیاز ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)
 پیریکا ————— ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

پھول گو بھی کا ایک ایک پھول توڑیں۔ خراب حصے نکال دیں
 کوکنگ آئل گرم کریں۔ اس میں تیز آنچ پر $\frac{1}{4}$ منٹ لہسن اور پیاز سٹر

فرائی کریں۔

پھول گو بھی بھی شامل کریں۔ کالی مرچیں اور نمک چھڑک دیں۔ گرم
تیل الٹ پلٹ کریں۔ ڈھکنا ساس پان پر رکھیں۔ یخنی شامل کر دیں۔
سبزی کو ایک بار پھر ساس پان میں الٹ پلٹ کریں۔ ڈھکنا ساس
پان پر رکھ دیں۔ دھیمی آنچ پر $3\frac{1}{2}$ منٹ پکائیں۔
پھول گو بھی اور ساس گہرے کناروں کی ڈش میں انڈیل دیں۔ اس پر
سیریکا چھڑک دیں اور پیش کریں۔



گو بھی کے پتوں میں خوبانی اور نوڈلز

سامانے:

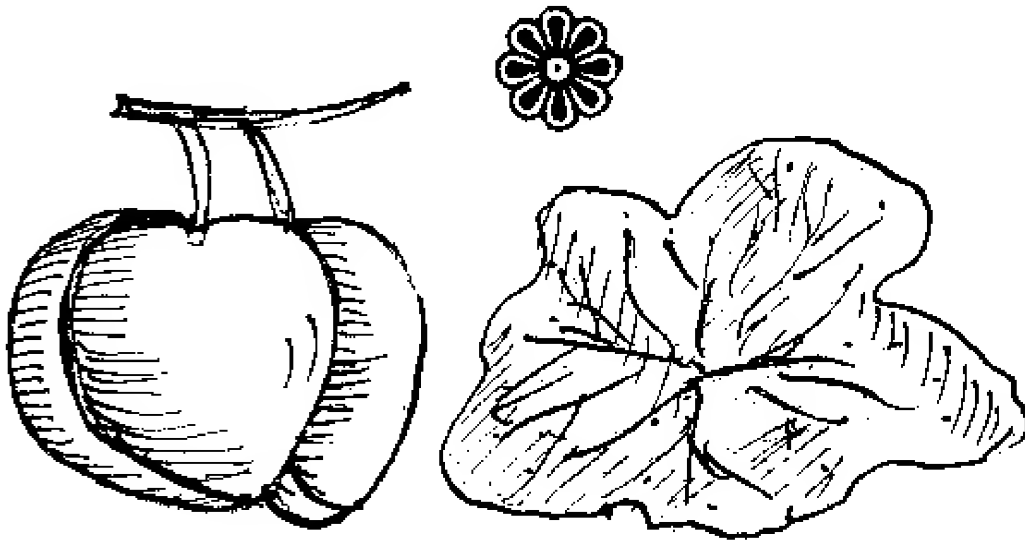
گو بھی کے پتے ————— 2 عدد
خوبانی ————— ایک پیالی
نوڈلز ————— ایک پیالی (بغیر ابلے)
چینی ————— ایک چائے کا چمچ

نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
 پانی ————— ایک کھانے کا چمچہ
 مایونیز ساس ————— $\frac{1}{4}$ پیالی

ترکیب :

نوڈلز اُبال کر چھان لیں۔ ایک کھانے کا چمچہ پانی گرم کریں۔ اس میں
 گو بھی کسے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ تین منٹ بعد نکالیں۔ آنچ ہلکی ہو۔
 خوبانی رات کو بھگو دیں۔ صبح کو چینی، نمک ڈال کر اُبال لیں۔ نوڈلز
 ڈش میں نکالیں، خوبانیاں مایونیز ساس میں لت پت کریں۔ اور پتوں میں
 ڈال دیں۔

پتوں کو موڑ کر پیالی کی شکل بنائیں۔ ٹوتھ پک کا ٹکڑا لگا دیں تاکہ
 شکل نہ بگڑے۔ انہیں نوڈلز پر رکھ دیں۔
 پتوں کی شکل سمو سے کی طرح تھکون بھی بن سکتی ہے۔ پتے بیج میں
 سے کاٹ کر چار سمو سے بنالیں اور ان میں خوبانیاں رکھ دیں۔



سادہ فرانی پالک

سامانے:

پالک ————— 500 گرام
 بلا جلا اچار ————— ایک کھانے کا چمچہ
 نمک ————— " " "
 گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے
 چینی ————— 2 چائے کے چمچے
 کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے
 پیاز ————— 2 " (رپا ہوا)
 لہسن ————— ایک گٹھی (رپا ہوا)
 ادراک ————— $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچہ (کٹا ہوا)

تورکیہ:

پالک کو اچھی طرح صاف کر کے خوب دھولیں۔ خراب حصے نکال دیں۔

بڑے ساس پان میں تیل گرم کریں۔ پیاز، لہسن، ادراک، اچار اس میں شامل کر دیں۔ تیز آنچ پر $\frac{1}{2}$ منٹ سٹرفرائی کریں اور پالک ڈال دیں۔
 خوشبو رچے تیل میں پالک کو $\frac{1}{2}$ منٹ الٹائیں پٹائیں گن پاؤڈر
 ساس اور کھانڈ اس میں ڈال دیں اور تیز آنچ پر 2، $2\frac{1}{2}$ منٹ سٹرفرائی
 کریں اور پیش کریں۔



تنگ پاؤ پالک لہسن کے تیل میں

سامانے:

پالک ————— 750 گرام
 لہسن ————— 3، 4 گٹھیاں
 سیسم آئل ————— ایک کھانے کا چمچہ
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچہ
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے

یخنئی ————— $\frac{1}{4}$ چکن سٹاک
نمک ————— ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

پالک کو اچھی طرح صاف کریں۔ سخت اور بے رنگ حصہ نکال دیں۔ لہسن اچھی طرح پیس لیں۔ کوکنگ آئل اور سیسم آئل میں ملا دیں۔ دونوں کو درمیانے درجے کی آنچ پر 4-5 سیکنڈ اُبالیں۔ سٹاک کو فرائی پان میں تیز آنچ پر رکھ دیں۔ جب سٹاک تیز تیز اُبلنے لگے اس میں پالک شامل کر دیں۔ نمک اور چینی چھڑک دیں۔ اُبلتی یخنئی میں پالک کو $\frac{1}{2}$ ، 3 منٹ اُلٹیں پٹیں۔ لہسن کے تیل اور سیسم آئل کے آمیزے بھی سو یا ساں مل کر کے چھڑک دیں تیز آنچ پر 30 منٹ سٹرفرائی کریں اور پیش کریں۔



مرچوں بھرے ٹماٹر

سامانے:

- سخت ٹماٹر ————— 6 عدد
سبز مرچ ————— 6 (باریک کٹی ہوئی)
مٹر کے دانے ————— $\frac{1}{4}$ پیالی (اُبلے ہوئے)
سلاد ————— ایک گڈی
آلو ————— ایک عدد (اُبلے ہوئے)
مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
نمک ————— $\frac{1}{4}$ " "
اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

ترکیب:

ٹماٹروں کا اوپر کا حصہ چھری سے تراش کر گودا نکال لیں۔ آلو، مٹر، سبز مرچ، نمک، اجینو موٹو اور مرچ سیاہ ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں

اور چمچے کے ذریعے ٹماٹروں میں بھر دیں۔ ہر ٹماٹر کے اوپر اس کا کٹا ہوا حصہ رکھ دیں۔

ایک ڈش میں سلاو کے پتے کاٹ کر بچھائیں اور ان کے اوپر ٹماٹر رکھ دیں۔ ان ٹماٹروں کو کسی بھی چٹنی یا ساس کے ہمراہ پیش کیا جاسکتا ہے۔



مرچ چاول

سامانے:

چاول ————— $\frac{1}{2}$ کلو گرام
 سبز پہاڑی مرچ ————— 3 عدد
 سنگترے کارس ————— ایک پیالی
 سنگترے کے چھکے ————— ایک چائے کا چمچ (باریک کٹے ہوئے)

چینی ————— ایک چائے کا چمچ
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ ” ” ” ”

دار چینی ————— ایک ٹکڑا
کونگ آئل ————— ایک کھانے کا چمچ

ترکیب :

پہلے چاولوں کو پانی میں ایک جوش دے کر نکال لیں۔ اب تیل گرم کریں اور اس میں سنک، دار چینی، سنگترے کے چھلکے، چینی اور سنگترے کا رس ڈال دیں۔ پھر چاولی ڈال کر پکینے دیں۔
تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہر مرچ کے چار چار ٹکڑے اس طرح کریں کہ مرچ اوپر سے بڑی رہے اور انہیں چاولوں میں ڈال دیں اور کچھ دیر دم پر رکھیں۔ پھر نکال کر گرم گرم تناول فرمائیں۔



کاجو اور مونگ پھلی بھری مرچیں

سامانے:

سبز پیاز ۴ مرچ ————— ۴ عدد
مونگ پھلی کے دانے ————— ایک پیالی (باریک پرت
(سمیت)

کاجو ————— ایک پیالی
کونگ آئل ————— ایک چائے کا چمچہ
سفید تل ————— ایک کھانے کا چمچہ
سبز دھنیا ————— (رکٹا ہوا)
مرچ سیاہ ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
منگ ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
پانی ————— ایک کھانے کا چمچہ

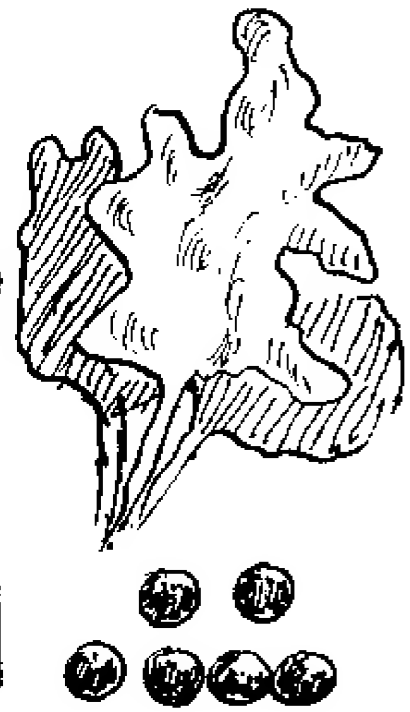
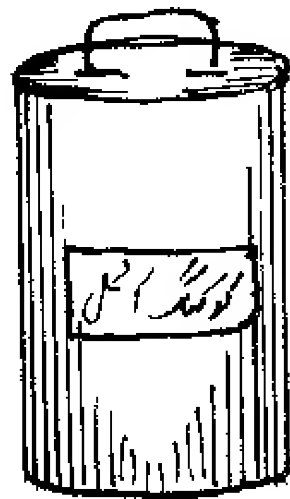
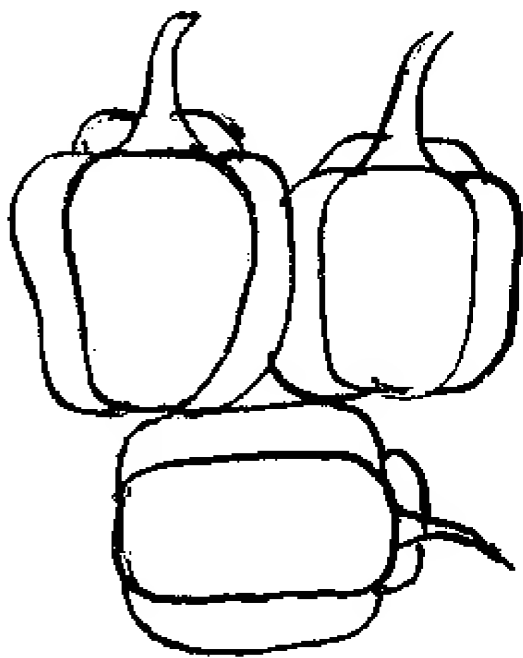


ترکیب:

مونگ پھلی اور تلوں کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ تیل میں دھنیے کے پتے تل لیں اور ان کو مونگ پھلی اور تلوں میں ملا دیں۔ پھر نمک مرچ سیاہ اور کاجو ملا دیں۔

مرچوں کو دھو کر اندر کا گودا نکال دیں اور پھر ان میں مونگ پھلی تلوں اور کاجو وغیرہ کا مندرجہ بالا آمیزہ بھر دیں۔

اب تیل میں پانی ملا کر اس میں مرچیں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم دیں۔ اس کے بعد نکال کر ڈش میں رکھیں۔ ایک ایک کاجو مرچوں کے اوپر رکھ دیں اور بچا ہوا آمیزہ الگ پلیٹ میں رکھ کر ان مرچوں کے ہمراہ پیش کریں۔



تلی ہوئی پھلیاں

سامانے:

پھلیاں (تازہ) ————— 400 گرام
 نمک ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت
 قیمہ ————— 150 گرام
 ہری پیاز پسپی ہوئی ————— 2 چائے کے چمچے
 ادراک پسپا ہوا ————— ایک چائے کا چمچہ
 پانی ————— 3 کھانے کے چمچے
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچہ
 چینی ————— $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

درکیب:

تیل گرم کر کے اس میں چند منٹ پھلیوں کو فرائی کریں۔ اس کے

بعد پھلیاں پلیٹ میں نکال کر ان میں نمک ملا دیں۔
 تین کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اس میں قہیمہ، پیاز اور ادراک
 بھونیں۔ بعد میں اس میں پانی، سویا ساس اور چینی ملا دیں۔
 آخر میں اس میں پھلیاں ملا کر کچھ دیر مزید فرائی کریں۔ پھر پلیٹ
 میں نکال لیں۔



بین کرڈ اور ٹماٹر

سامانے:

ٹماٹر ————— 500 گرام
 ہرا پیاز ————— 3 عدد
 مکھن ————— ایک کھانے کے چمچ
 سویا ساس ————— 2 ½ کھانے کے چمچ
 بین کرڈ ————— 3 کیک
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچ

اعلیٰ نیچنی ————— 6 کھانے کے لمحے
چینی ————— ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ٹماٹروں کو اُبلتے پانی میں 3، 4 سیکنڈ ڈال کر نکال لیں۔ ان کے
چھلکے اُتار دیں۔ اُبلتے پانی میں ڈبوئے سے ٹماٹروں کے چھلکے آسانی
سے اُتر سکیں گے۔

ہر ٹماٹر کے چار ٹکڑے کریں۔ کرڈہین کیل بھی $\frac{1}{2}$ انچ کے ٹکڑوں
میں کاٹ لیں۔ پیاز بھی باریک کر لیں۔

مکھن اور کوکنگ آئل فرائی کریں۔ نیچنی ڈال دیں۔ سویا ساس اور
چینی اوپر چھڑک دیں۔

ان اجزاء کو ایک دو مرتبہ الٹائیں پٹائیں۔ آنچ کو دھیمہ کر دیں۔
فرائی پان کو ڈھک دیں۔

ان اجزاء کو 5، 6 منٹ اُبلنے دیں۔ گہرے کناروں والی ڈش میں
پیش کر دیں۔



کھجور کی پڑنگ

سامانے:

خشک کھجور ————— 2 پیالی 2 پیالی پانی میں رات
کو بھگو دیں

ایک کے ٹکڑے ————— 2 پیالی

دودھ ————— $\frac{1}{4}$

چینی ————— $\frac{3}{4}$

لکڑی ————— ایک کھانے کا چمچہ

نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ

انڈے ————— 3 عدد (رہے پھینٹ لیں)

سبس (چینی) ————— 2 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ

پانی ————— $1\frac{1}{2}$ پیالی

ونیلہ ایسس ————— $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچہ

ترکیب:

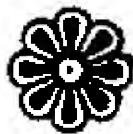
کھجوروں کی گٹھلیاں نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کر کے ٹین کے سانچے میں رکھیں۔ کیک کو 30 منٹ کے لیے دودھ میں بھگو دیں چینی، مکھن، نمک اور انڈے ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اسے کیک کے آمیزے میں شامل کر کے کھجوروں کے اوپر ڈال دیں۔

ایک برٹے برتن میں پانی اُبالیں، اس میں سانچا رکھیں۔ سانچا بند ہو اور آدھا ڈوبنا چاہیے، اندر پانی نہ جائے۔ 20 منٹ تک بھاپ میں پکائیں۔

اب سانچے کو باہر نکال کر ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو کھولیں آہستہ سے ڈش میں نکال لیں

سائس کی تمام چیزیں کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔

جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر اسے پڑنگ کے اوپر ڈال دیں۔ ٹھنڈی ہی پیش کریں۔



پنیر سینڈویچ

سامانے:

پنیر ————— $\frac{3}{4}$ پیالی
 انڈے ————— 4 عدد
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد (بڑی)
 مکھن ————— بڑی ٹکيا
 نمک ————— $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ڈبل روٹی کے سلائس کاٹ لیں۔ ایک سلائس پر چھری سے مکھن لگائیں۔ دوسرے سلائس پر پنیر رکھیں۔ پھر دونوں سلائس ملا کر تھکون کاٹ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور نمک خوب مچھینٹ لیں۔
 سینڈویچ پر انڈے کی سفیدی لگا کر اوون میں رکھ دیں۔ باوامی ہونے پر نیکال لیں۔ چائے کے ساتھ پیش کریں۔

بھاپ سے تیار شدہ ناشپاتیاں

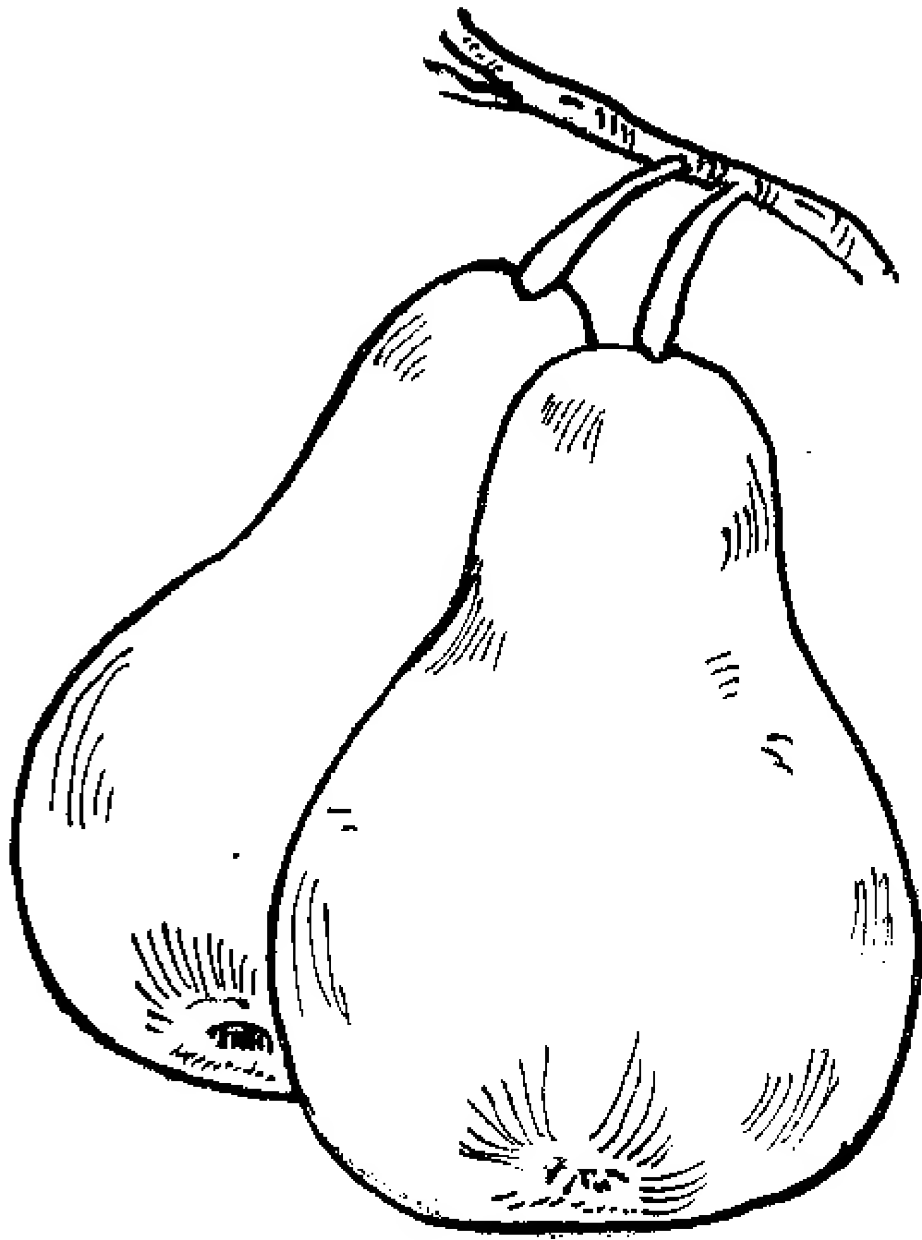
سامانے:

ناشپاتیاں ————— 6 عدد
 پانی ————— 6 کھانے کے چمچے
 کاسٹر و شوگر ————— 3 " " "
 چینی کا پانی ————— 4 " " "
 (چینی ایک پائونڈ
 پانی میں گھول لیں)

ترکیب:

ناشپاتیوں کے چھلکے اتار لیں۔ ان کی قاشیں بنائیں۔ گرے
 کناروں والی ہیٹ پر دھڑکھڑکھ میں لگا دیں۔ چینی کا پانی ڈال دیں۔
 دھڑکھڑکھ کو بھاپ دان میں رکھ دیں۔ 35'30 منٹ آہستہ آہستہ
 بھاپ دیں۔

اس کے بعد ڈش کو بھاپ دان یا بواکمر سے نکال لیں۔
کیسٹرو شوگر کو ناشپاتیوں پر چھڑک دیں۔
10، 15 منٹ ان کو ٹھنڈا ہونے دیں اور ڈش کو دو گھنٹے تک
ریفریجریٹر میں لگا دیں تاکہ ناشپاتیاں جم جائیں۔
پیش کرتے وقت ناشپاتیوں پر تھوڑا سا سیرپ بھی ڈال دیں۔



مسالے کی میکرونی

سامانے:

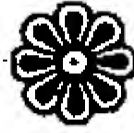
پیاز	—	$\frac{1}{2}$	پیالی (پسی ہوئی)
ٹماٹر کارس	—	$\frac{1}{2}$	"
لہسن	—	$\frac{1}{2}$	کھانے کا چمچ (پسا ہوا)
ادرک	—	ایک	"
کالی مرچ	—	$\frac{1}{4}$	چائے کا چمچ
نمک	—	$\frac{1}{2}$	"
اجینو موٹو	—	ایک چٹکی	"
میکرونی	—	$\frac{1}{2}$	پونڈ (تقریباً 200 گرام)
پنیر	—	ایک ٹکڑا	"

ترکیب:

کھٹن گرم کر کے لہسن ڈالیں۔ پھر ادرک، پیاز، نمک، کالی مرچ

اور اچینو موٹو ڈال کر خوب بھونیں۔ اس کے بعد ٹاٹر کا رس ڈال کر پکنے دیں۔

میکروونی اُبال لیں۔ چھان کر ڈش میں ڈالیں، اوپر سے مسالا ڈالیں۔
اور پیسٹ کاٹ کر چھڑک دیں۔



گاجر، بند گو بھی اور سلاد کا شیکٹ

سامانے:

گاجر ————— ایک عدد
پیاز ————— ۱
سلاد ————— ۱ گٹھی
سویا ساس ————— ایک چائے کا چمچہ
بند گو بھی ————— 200 گرام
گوشت اور ہڈیوں کی یخنی { ————— 1/2 پائنٹ

چٹنی ————— $1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
 نمک ————— حسب ذائقہ
 کالی مرچ ————— ۱ (پسی ہوئی)

ترکیب:

گاجر اور بند گوبھی کو صاف کر کے ان کے $\frac{1}{2}$ انچ کے ٹکڑے کریں
 پیاز چوب کریں۔ پختی میں ۱۰ منٹ گرم کریں۔ بینڈر میں ۳۰ منٹ
 بینڈ کریں۔ سلاو کو باریک کاٹ کر پختی کے ساتھ بینڈر میں رکھیں اور
 دوسرے اجزاء کے ساتھ ۳۰ سیکنڈ ریزہ ریزہ کریں۔
 سویا ساس، نمک اور کالی مرچیں ملا دیں۔ گرم یا ٹھنڈا پیش
 کریں۔

